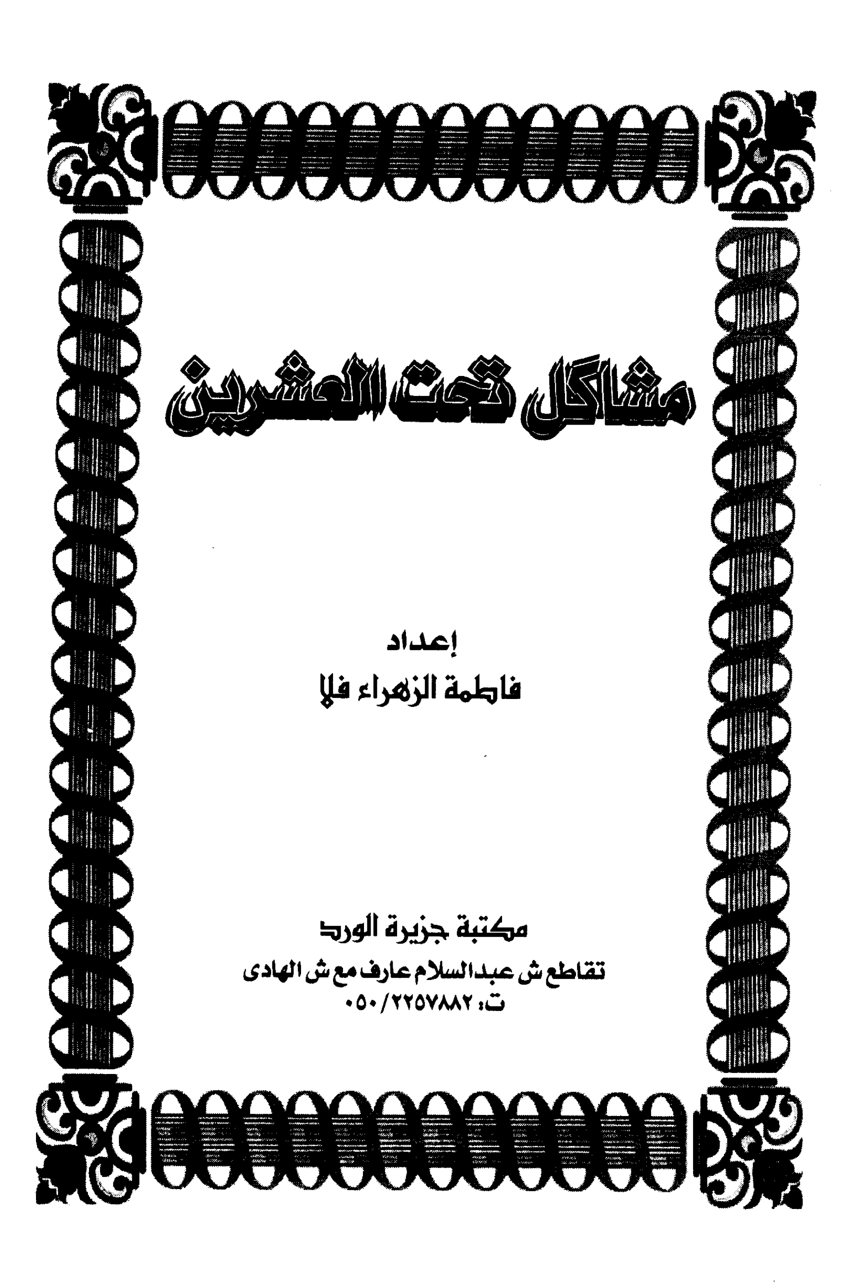


مشاكل تحت العشرين

إعداد
فاطمة الزهراء فلا

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

رقم الإيداع : ٢٠٠٦/١٧٩٦١

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

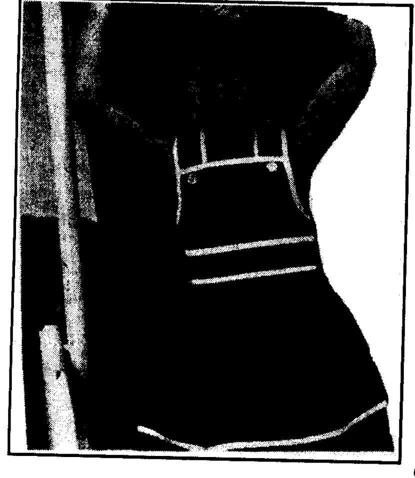
بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

فتاة ما قبل العشرين.. كيف تفكر؟ وكيف تستقبل أنوثتها التى جعلت منها فينوس إلهة الجمال فانطلق معها أول شرارة من كيوبيد إله الحب من هنا ومن تلك اللحظة التى التقى فيها إله الجمال مع إله الحب انطلقت جميع المشاكل فى الحب والزواج والفراق والفشل وكم من فتاة ألقت بيدها نفسها لنيران المشاكل وأحزان الحب وجراح الفراق معتقدة أنها أصبحت أنثى تعى كل ما يدور حولها..

ولى كلمة.. إلى كل فتاة لا تستطيع أن تعرف ما هو السبيل الصحيح لأنوثة سليمة بعيدة عن المشاكل أن تتصفح معى هذا الكتاب لتتعرف على مشكلات الأخريات وتحاول أن تستفيد من تجاربهن وتنأى بنفسها عن نيران هذا الجحيم المستعر الذى يسمى بنار الحب أى حب هذا وأى جحيم هذا إنها مهاترات فتيات عابثات مدللات من الأم ومن الأب أو فتيات جاهلات تركتهن الأسرة بلا دليل. فدعوة لكن جميعاً.. هيا بنا نتجول بين مشاكلكن تحت العشرين.

الهروب من التعليم.. لماذا؟



الأم هى المدرسة وهى المعلمة الأولى للأبناء خاصة البنات.. تتحدث فى كل الموضوعات بلا حياء إن كانت جاهلة وتنسى شيئاً هاماً جداً وهو أن صغيرتها قد نامت على ذراعها أو فى حجرها ترهف آذانها وبشدة لكل لفظ وكل قول من فم هذه الأم.

والأم تحكى أحياناً دون أن تدرى وتصور الحياة الزوجية على أنها جنة وأنها ترتدى الملابس الجميلة وزوجها يفعل معها كذا وكذا.. ثم يتطرق الحديث للست فلانة.. وهذه موظفة ولا تعجبهن فهى شكل غفير الدرك والبنت مهما وصلت إلى أعلا درجات التعليم فلا بد لها أن تتزوج وأن التعليم عملية شاقة ومتعبة وتضيع جمال البنت وما أن تسمع البنت القابعة فى حجر الأم هذا الكلام حتى تكره المدرسة وتبدأ فى الانقطاع عنها يوماً بعد يوم فتشعر بأن مستواها التعليمى بدأ فى الانخفاض والنتيجة آخر العام رسوب ولا عزاء للسيدات. وتكرر الفتاة نفس المحاولة ولا تستوعب الدروس ولماذا تستوعبها وقد وضعت كلمات الأم حلقة فى أذنيها البنت مسيرها للجواز.. وتصاب بعقدة من المدرسةوتقرر عدم الذهاب إليها مع تشجيع الأم الجاهلة وفرحة الأب البخيل للتخلص من الإبنة مع أول طارق يطلب يدها..

من هنا كانت الفتاة تهرب من المدرسة لتفوز بالعريس الذى يخطفها فوق الجواد ويشترى لها الأساور الذهبية والملابس الحريرية ويسكنها فى شقة ملكها وحدها وسرير جديد ودولاب وروائح وتفرح شهور معدودة

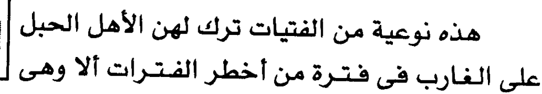
فالعريس حرفى أرزقى تسرب من التعليم مثلها ومع أول شرارة خناقة زوجية تندلع النيران وتخرج ألسنة اللهب لتطيح بالشقة بأكملها وتذهب العروس غاضبة للأم التى أخرجتها من المدرسة وأورثتها جهلها لتقسم الأم بأغلظ الأيمان بأنها منذ الصباح ستذهب إلى عبده أنتيكا المحامى لترفع قضية إن شالله تبيع عفش الشقة.. وترضخ الإبنة للأم وتخلع كل المصاغ الذى تلبسه فى معصمها استعداداً للمعركة وفى خضم الأحداث تضع العروسة الجديدة أول وليدة لها على باب المحكمة بعد أن أطلقت زغرودة طويلة تعلن فيها انتصارها على محمد العايق الزوج السابق بعد حصولها على حكم نفقه قدره سبعمائة جنيه مصرى فقط لا غير..

وتحمل الأم وليدتها الجديدة التى لم تر أبيها ولن تراه لتكون ضحية جديدة فى عالم الجهل والجريمة

ما يهمنيش.. المهم أحب وأعيش

مشاكل فتيات تحت العشرين لا تنتهى ورسائل وجع القلوب تتوالى وبكثرة على بريد القلب فى كل الجرائد والمجلات من هنا أصبح تعب القلوب مهنه يتكسب منها من يشرف على مثل هذه الأبواب والشبابيك، وفتاة تحت العشرين غاية فى العبط وقلة الخبرة وتنساق خلف الكلمات المنمقة التى تمتعها مثل يا واد يا تقيل.. إيه الجمال ده..

يا أرض اتهدى.. يا أبو عيون جريئة.. باحلم بيك كل هذه التفاهات التى يطلقها شباب هذه الأيام المتسكع على النواصى والعاطل الذى لا يجد ثمن السيجارة ومع ذلك فهو عنده أمل فى الحب والزواج والفوز باحداهن للمسامرة والتسلية ودع الأيام تفعل ما تشاء.. ويفوز باللذات كل مغامر. ويغامر وتكون المغامرة مع فتاة ما قبل العشرين حيث العواطف الطائشة والغريزة الفائرة لتحدث أبشع أنواع الجرائم.. اللقاءات المحرمة التى غالباً ما تأتى بأطفال غير شرعيين يرفضهم المجتمع ويضع من تأتى بهم فى القائمة



السوداء والنتيجة الحتمية جريمة قتل من الشاب للفتاة حين تلح عليه فما طلب الزواج أو قتل للشاب على يد الفتاة إن لم يتزوجها هو كثيرات من الفتيات لا تهتم كثيراً بمسألة السمعة وتقول فى تحدٍ إنه كلام فى منتهى التخلف إنها حياتى ولى وحدى الحق فى تقرير مصيرى فأنا أحب فلان ولن أتنازل عنه أبداً مهما يكون فهو أعطى لحياتى شكل ولون ومضمون حتى وإن هو تنازل عنى فسوف أظل ألا حقه وأتصل به فى المنزل وإن تهرب منى اتصلت به على الموبايل أو أرسلت له قبلاتى عبر الانترنت سوف ألتف حوله مثل الإخطبوط ولن تهمنى إتهامات الست والدته لى بأنى فتاة مش مترببة أو نصائح السيد والده الذى يقول لى فى رزانة يا بنتى شوفى مصلحتك ومذاكرتك فهذا أفضل من تضييع الوقت.

هذه نوعية من الفتيات ترك لهن الأهل الحبل على الغارب فى فترة من أخطر الفترات ألا وهى فترة المراهقة لم تتلق الواحدة منهن أى درس فى الأخلاق ولكنها نشأت لتجد أماً مستهترة تفعل كل ما يحلو لها تحت مسمى الحرية الشخصية وأب غائب بالسنوات لا يدرى عن أمر بيته شيئاً فتكون المحصلة فى النهاية فتاة أخلاقها صفر تضرب بالتقاليد والمثل عرض الحائط.

هل أنا جذابة؟



سؤال كثيرا ما يتردد على ألسنة فتيات تحت العشرين فهى دائمة السؤال لمن حولها هل أنا جميلة؟ هل أنا جذابة؟ عيونى ضيقة ورموشى قصيرة فمى كبير؟ أنا للآن لم يتقدم لى عريس أخشى من العنوسة.. كلها أسئلة حائرة وأنا فى هذا الفصل أساعدك فى أن تتعرفى على نفسك فالمفاتن الأخاذة فى الإنسان لا تعرف عنواناً وسط قالب محدد إن مسالك الجاذبية عديدة وقنواتها متفرعة ومختلفة إما من ناحية الشكل أو من ناحية المضمون وأن يمتلك الإنسان القدرة والتأثير المباشر على جنسه فهذا الأمر من الطبيعى أن يكون فطرياً وغرائزياً وهذا التأثير المباشر حتى لو لم يكن فى صلب كياننا أو فى شخصيتنا فبإمكاننا أن نسميه وأن نصقله كيفما نشاء.

ولكى تحددى عزيزتى الفتاة نقاط الإغراء والجاذبية لديك.. اعرفى نفسك من خلال هذا الاختبار واجيبى بـ «كلا أو نعم» على ٢٠ سؤالا:

١ - هل تعتبرين نفسك حذرة متحفظة؟

٢ - هل تحاولين أن تكونى مرتاحة بعيدة عن النفاق حينما تكونين بصحبة من تحبين.

٣ ـ هل يجدك الأصدقاء طيبة وغامضة فى الوقت نفسه؟

٤ ـ هل تشعرين بالضجر والسخرية من أنوثتك؟

٥ ـ هل تشعرين بالملل من الأصدقاء وتفضلين العزلة؟

٦ ـ هل تملكين حسن الظرف والنكتة.

٧ ـ هل تحبين من وقت لآخر أن تمرحى أو أن تتصرفى بسذاجة.

٨ ـ هل تتجهين إلى اعتماد الجدية فى بعض الأمور.

٩ ـ عندما تكونين برفقة شخص تحبينه وتثقين به هل تشعرين بالأسى لعدم تمكنك من تجنب الخجل والارتباك؟

١٠ ـ هل ترغمين نفسك على الظهور مرحة وبشوشة على عكس ما بحالك.

١١ ـ هل تسيطرين على نفسك فى مختلف المواقف؟

١٢ ـ هل تشعرين بالغيرة من صديقاتك حينما يمتدحهن الشباب.

١٣ ـ حينما تفقدين الاحساس بالأمان هل تحاولين التعبير عن ذلك بشكل علنى؟

١٤ ـ بصورة عامة هل تشعرين بأنك عصبية وقليلة الثقة بنفسك؟

١٥ ـ هل تميلين إلى صحبة الفتيات أم الشبان؟

١٦ ـ عندما تكونين برفقة شريك المستقبل هل تشعرين بفقد جزء من كيانك؟

١٧ ـ فى سن الطفولة هل كنت دائماً مطيعة؟

١٨ ـ هل أنت مهذبة تتجنبين فى أحاديثك الشتائم والألفاظ النابية؟

١٩ ـ هل تحبين الحرية وتكرهين الضغوط.

٢٠ ـ هل يعبر والدك عن أحاسيسهما ومشاعرهما بحرية دون خجل أمامك لمعرفة نتائج هذا الاختبار عليك القيام بما يلى ضعى علامة واحدة



عندما تجيبين بـ نعم على الأسئلة ذات الأرقام ٣، ٤، ٧، ٨، ١٥، ١٧، ١٩، وعلامة أخرى عندما تجيبين بـ كلا وعلى الأسئلة ذات الأرقام ١، ٢، ٥، ٦، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠

من ١ : ١٠ نقطة جاذبية مطلقة تلتهمين الحياة بشراهة واغراؤك يثير الرجال الذين ينظرون إليك أنت منشرحة وثقتك القوية بنفسك توقظ فيهم الرغبة وتجذبهم نحوك فيشعرون بانجذاب نحوك وبأنهم يقومون بتجارب مثمرة أنت دائماً إيجابية وبإمكانك التأقلم مع جميع الحالات..

عيناك تشعان دائماً بالأمل والابتسامة تعلو ثغرك بصورة مستمرة.

أنت تستخدمين وسائل الاحتيال بصورة لا شعورية غير قاصدة إثارة للرجال إذن فملكة الإغراء هى فى أوجها إليك.

من ١٧ : ٢٠ نقطة إغراء وصد.

تشعرين بانسجام مع جسمك وحينما تودين التعبير تتصرفين بعفوية. إلا إنك ترتابين وتتزعجين بعض الشئ من الجنس الآخر خصوصاً عندما يبدون إهتماما بالغاً بك.

أما الرجال فهم يدركون شخصيتك جليا وعلى الرغم من انجذابهم نحوك فهو يعتمدون دائماً التحفظ وهذا ما يؤدى إلى ترددهم فى البوح عن مشاعرهم أنت من الفتيات اللواتى يحلمن بشريك حياة واحد ويرفضن القيام بمغامرات عاطفية للوصول إلى هذه الغاية.

من ١٣ : ١٦ إغراء خجول

أنت ذات طبيعة رصينة ومتحفظة وتعجزين عن التعبير عن مشاعرك بصراحة وعفوية كما تخافين الظهور على حقيقتك!

ومن ينظر إليك يقرأ التعبير التالى فى نظراتك

«إنتبه لا تلمسنى»

. لا تملكين الثقة بنفسك وتخافين من الصداقة الحميمة بينك وبين الرجل.

وبالتأكيد أنت تفعلين ما بوسعك لارضائه ولكن هناك فكرة تسيطر عليك وهى إنه لا يحترمك.

ستكونين فى المستقبل من فئة النساء اللواتى يلعبن جيداً دور الأمومة أكثر من دور الزوجة معك لا يشعر الشريك بالراحة والانسجام وعليك أن تدركى أن الوسيلة الفعالة لجذب من تحبين هو الشعور بحب الحياة والتفاؤل

دون ١٢ نقطة: إغراء مكبوت

يجتاحك دائماً صراع بين التحرر والتقاليد ويمنعك من الشعور بالارتياح مع الجنس الآخر ويمنعك من التعبير عن مكنون رغباتك ويرجح الأطباء أن السبب فى ذلك يعود إلى التربية القاسية التى تلقيتها منذ الطفولة وهذا ما يخلق فى كيانك التشنج والعصبية كما ترغبين فى أن تكونى مختلفة عن واقعك وتودين التحرر من القيود التى تكبلك

حذرك وترددك يجعلانك تمضين حياتك فى عزلة بعيدة عن الحياة الاجتماعية.

ولجذب الشريك عليك الشعور أكثر بالراحة والثقة بالآخرين.

بنت ١٧ والعيون تسحر والشعر ليل..
صحبتها قالت بلاش نذاكر
ياالله نحب الله ع الحب

د. الحب جميل



إنها لعبة الحياة حينا تدخل المرأة سن اليأس فإنها تسلم مفاتيح أبعدية جمالها إلى ابنتها لتتطلع إليها العيون ويكثر الخطاب وتتأهب الأم التى كانت بالأمس شابة لتصبح جدة بعد أن أصبحت إبنتها على مشارف الزواج والأمومة.

ولكى تكونى عزيزتى الشابة على استعداد للتلاؤم مع الناس والمشاركة فى الحياة الاجتماعية بحب واقبال لتكونى على معرفة بأسرار التغيرات والتطورات وما الذى يحدث فى الحاضر وما الذى يمكن أن يحدث فى المستقبل.

أمانة فى عنقى أن أكتب بكل صدق لفتاة ما قبل العشرين لأبصرها بحقائق هامة كانت تجهلها وعليها أن تعيها وبشدة فالبنت فى هذه المرحلة بالذات تقف حائرة ما بين منطقة الطفولة وبين منطقة الشباب لذلك يجب تبصيرها بتجربة الأخريات حتى لا تقع فى نفس أخطائهن وتتعرض لمتاعب هى أصلا فى غنى عنها.

أين الخطأ.. وأين الصواب؟

تطلب البنات أن تكون حريتها مطلقة بلا قيود وبلا حدود ودون أن تخضع لأى نوع من الرقابة وهذا خطأ فالفتاة المراهقة لا تريد أن ينصحها أحد ولا يكبح زمام أمرها إنسان فلو أحبت أطلقت العنان لعواطفها ومشاعرها وتعلقت بالشخص الذى بادلها الإعجاب تعلقاً شديداً بدرجة أنها من الممكن فى لحظة من اللحظات أن تنتحر مؤكدة لحبيبها أنها لن تكون لغيرة.. والنتيجة سمعة مدمرة للأسرة وللبنات خاصة إذا كن أخواتها..

وهذه مراهقة أخرى هربت من منزل أسرتها لأن هذه الأسرة لا تريدها أن تتزوج من حبيبها المزعوم وتجبرها على الزواج من آخر كل مؤهلاته أنه يملك المال، ونحن هنا لا نوافق الأهل على مثل هذا الزواج ولا نوافق الفتاة أيضاً على مثل هذه الفعلة الشنعاء.. ماذا يعنى هروبها من الأسرة لفارس الأحلام الخائب وكم من فتاة هربت من أجل الحب والنتيجة معروفة تخلى الحبيب عنها فى دوامة الحياة حتى لو تزوجها كيف تواجه أسرتها بعد ذلك وكيف تواجه أسرته إن الأمر يصبح فى غاية التعقيد والصعوبة والظلام الدامس الذى يلف الفتاة ويحجبها عن رؤية الصح والخطأ وأنا فى أحيان كثيرة أتعاطف مع الشابات المراهقات عند خلافهن مع الكبار لكن هناك حالات لابد أن ألفت إنتباه المراهقة إليها لأنهن أحياناً يتطرفن فى ثقتهن الزائدة بأنفسهن.

والمراهقة تغدو أحياناً بسبب عنادها وتشبثها بآرائها الخاطئة منبوذة من الجميع وتعقدت شخصيتها بسبب أن جميع من فى سنها ضدها وهذا يبدو واضحاً حين تلتحق الفتاة بالجامعة ستكتشف أن التقدم فيها لا يتوقف على النجاح فى الامتحانات فقط بل أيضاً على إقامة علاقات وثيقة بالزملاء وبالأساتذة وأن التكيف مع باقى الناس هو أمر ضرورى للنجاح.

وكلمة أخيرة عزيزتى المراهقة.. وأنت تخططين للالتحاق بإحدى الكليات لن يسمح لك عند الالتحاق بها أن تختارين شريكك فى الحياة ولكن

قبل هذه الخطوة يتعين عليك أن تتجحى ثم تبحثى عن وظيفة محترمة قبل أن يتسنى لك إنشاء بيت وعائلة

ولكى تنالى وظيفة عليك أن تثبتى لصاحب العمل أنك تمتلكين الشخصية والتدريب والخبرة الكافيتين لأداء عملك على الوجه الأكمل..

فالمراهقة يجب أن تتوخى الحذر فى العلاقات العاطفية قبل أن تتجرف فى عاقبة وخيمة لم تقدرها.

ماذا أفعل مع أمى؟



عزيزتى حواء الأم عليك يقع الخطأ وعليك أيضاً الصواب فى تصحيح مسار ابنتك التى وصلت إلى سن المراهقة يجب أن تتخلى عن سيطرتك وسطوتك وعقابك وأوامرك يجب أيضاً أن تخففى من حدتها وأن يصبح صدرك حديقة غناء تستريح فيها ابنتك المراهقة وتضع فيها أحزانها وتغنى سعيدة فى أرجائها هذا يجب أن تفعليه تماماً مع صغيرتك التى كبرت وأصبحت تقاسمك فى كل شئ يخص الأنوثة دون أن تتفوهى بكلمة واحدة فها هى مثلك تماماً فلا داعى لكثرة الكلام بل ينبغى عليك أن تعامليها كأخت وصديقة لتكسبى ثقتها وتبوح لك بمشاعرها

وبأسرارها قبل أن تقع فى الخطأ أو تلجأ إلى قلب أحزانها أحزانها وشجونها وقد نلاحظ أن بعض الفتيات الصغيرات وطالبات الجامعة أيضاً تواجهن مشاكل كن فى غنى عنها لو استشارت كل واحدة أمها لوجدت قلباً مفتوحاً تسمع وترشد وتوجه بدون تخويف أو تهديد ولكن الذى يحدث أن الأم تظل متسلطة على ابنتها وتعاملها كأنها طفلة وعندئذ تتظاهر الفتاة بطاعتها وفى نفس الوقت تفعل ما يمليه عليه تفكيرها الطائش وقلبها المتقلب وفى أحيان أخرى تتجاهل الأم ابنتها وتعلل ذلك بأنها كبرت وأصبحت قادرة على التصرف بحكمة دون أن تعتمد عليها أو تستشيرها وهذا تفكير بعيد عن الصواب والفتاة فى حاجة ماسة إلى القلب الرحب والأذن الصاغية والنصح قبل أن ينضج عقلها ويستقر قلبها.

أحب اثنين..

قالت فى رسالتها الحائرة.. أنا فتاة عمرى تسعة عشر عاماً فى الجامعة أحب شابين فى آن واحد ولا أستطيع أن أفضل واحداً على الآخر فكل منهما لطيف وظريف ودمه خفيف والمشكلة أنهما صديقان وأخشى أن يعرف أحدهما أننى أحب الآخر.

واعترف أننى خرجت مع الاثنين وأشعر بالسعادة وأنا بينهما.. ليس لى هدف إنها مجرد زمالة وصداقة وأنا لا أفكر فى الزواج الآن.. ولكن المشكلة التى تواجهنى أنى أجد متعة كبيرة فى مصادقتهما ولا أعرف كيف أخرج من هذا المأزق الصعب

وأنا أقول لها بدورى

أنك واهمة تعيشين فى الخيال الذى يجنح بك وأن العاطفة تتلاعب بقلبك.. أيضاً لابد أن أصدمك بالحقيقة إنك إنسانة مستهترة هل سألت نفسك ماذا لو انكشف أمرك مع أى واحد فيهما.. هل أخبرت أمك بهذه الحكاية.. ألف سؤال يدور برأسى إنك تلعبين بالنار يا فتاتى العزيزة وسوف

يأتى اليوم الذى تندمين فيه أشد الندم على ما فات وأنتِ تنتظرين الشريك المناسب الذى ما أن يسمع ما كان من أمرك سرعان ما يهرب ويتركك إلى غير رجعة.

أساليب الواثقة

عزيزتى حواء الصغيرة تعلمى الأناقة الزى. إلبسى جيبة وجاكيت من نفس اللون وليكن لوناً راكزاً محافظاً والبسى فستاناً أنيقاً يتناسب مع شخصيتك.

- تحت الجاكيت البسى القميص على ألا يكون شفافاً ومن المستحسن أن يربط بشريط متصل به حول الرقبة.

- الكمان الطويلان أكثر لياقة وفخامة حتى فى الصيف إذا وضعت حول خصرك حزاماً فليكن بسيطاً أو عريضاً.

بعض الهمسات التى توحى يالثقة

- إجلسى مستقيمة الظهر مستندة إلى ظهر الكرسى.
- إبقى ذراعيك مرتختين ويديك مرتاحين على الكرسى أو فى حضنك.
- إجلسى مستقيمة الرجلين إن شئت ولكن عند الكاحلين فقط.
- إبقى قدميك على الأرض.

لغة للجسم احتفظى بها لنفسك

- الذقن فى اليد ترجمتها «أنا مهملة»
- فرط الظرف: «أنا طفولية»
- الاهمال فى الوضع «لا أبالى»
- اليدان المطويتان والرجل فوق الرجل «أنا عدوانية»

للنساء فقط



أين تجدين نفسك بين هؤلاء النساء؟

امـــرأة رائعـــة: عندها قناعــة راســخــة بأن ليس هناك طريقــة صحيحة لعمل شئ خاطئ.

امرأة خيرة: لا تجد السلوى فى عناء الغير.

امـرأة بـنـاءة: تنجح فى الحـيـاة لأنهـا تعلم أن عليـهـا خلق الفـرص لنفسها.

امرأة دبلومـاسية: تتذكر تاريخ ولادة الناس ولكنها تنسى عمرها.

امرأة متحمسة: لا تخاف من السؤال لأنها لا تخجل من المعرفة والعلم.

امـرأة مـسـتـوفـيـة: يتسنى لها دائماً العيش على لأقل لأن عندها المزيد الذى تعيش من أجله.

امرأة طيبة: لا تحصى النعم فحسب بل تفكر بمصدرها.

امـرأة متـزوجـة سـعيـدة: واثقة أن ظفرها بزوج لا يؤكد الزواج أكثر مما يؤكد الموسيقى اقتناء البيانو.

امرأة مستقلة: تحرك مجداف قاربها فلا يكون هناك من يؤرجح المركب.

امرأة حسنة التمييز: تصحح أخطاءها بتجنب أغلاط الغير.

امرأة متقلبة: مقتنعة بأن التنغصات تشوهها الخسة والدناءة.

امرأة وفية: لا يكبحها رباط أقوى من معرفتها بأنها محبوبة.

امرأة فى وسط العمر: اكتشفت أن الفتيات الجميلات مصادفات عرضية للطبيعة ولكن النساء المسنات الجميلات عمل فنى.

امرأة ودية: تؤمن بأن عمل الخير مهما صغر خير من النية مهما عظمت.

امرأة قديمة الطراز: تستطيع أن تتذكر متى تسمى جليسة الطفل أما.

امرأة مدركة: تظن أن التجربة شئ رائع لأنها تمكنها من تبين الخطأ حينما تكرره.

امرأة هادئة: تصلى كثيراً وتقلق قليلاً.

امرأة صامتة: لا تشك بأن الكلام قليل القيمة لأن المورد تجاوز الطلب دائماً.

امرأة واثقة بنفسها: لا تسمح للقلق أن يداهمها حينما تبذل قصارى جهدها.

امرأة ذات وجهين: تزرع صداقاتها كحدائق مع استمرارها فى حفر الحفر الصغيرة.

امرأة بعينين شعاعيتين: ترى ما فى أعماق الرجل.

امرأة مطواعة: تعلمت أن تقدير الأشياء التى لا تملكها أفضل من الأشياء التى لا تقدرها.

انحراف.. اسمه الفيديو

ماذا تفعل البنت المراهقة؟ وماذا يفعل الشاب المراهق.. إزاء هذا السيل الجارف من الإغراءات والإنحرافات الواردة إلينا عبر قنوات الفضاء والدش بقنوات جنسية بحتة تقدم علاقات شاذة ومحرمة تحت سمع ومرأى أطفالنا وشبابنا وفى غرف نومنا.. ماذا يفعل الشباب من الجنسين وهم فى مواجهة صارخة ودعوة مكشوفة لمخاطبة الغريزة وتحريكها وليكن بعدها ما يكون

بطالة + شباب + غريزة + قنوات إباحية

فى النهاية مجتمع منحل لا يعى ولا يدرك ولا يبصر مجتمع بذئ يفتقر إلى الأخلاق الحميدة التى تقيه شرور الخطر الذى يحيق به من كل الجوانب شمال وجنوب وشرق وغرب سهام العولمه غزت عقله وفكره وشوهت معتقداته فبات مسخاً من البشر بنظرة سريعة للمقاهى ونوادى الفيديو والطلبة الهاربين من فوق أسوار المدرسة لمشاهدة أفلام الرزيلة وهذا الإنفجار السكانى المدمر والذى يلتهم الأخضر واليابس.

ماما.. بائعة جرجير

مشكلة غالباًما تعيش فيها الفتاة المراهقة التى تطمح فى دخول الجامعة وهى تعيش فى بيئة بسيطة وأسرة رقيقة الحال توفى عائلها الوحيد وكافحت الأم عن طريق التجارة فى الخضر بعربية يد صغيرة فى حارة شعبية وكم كانت فرحتها كبيرة حين التحقت ابنتها الكبرى بالجامعة لقد باعت قرطها الذهبى لتشترى ملابس جديدة لها وتظهر بين زميلاتها مرفوعة الرأس ولأن الفتاة طموحة وجميلة فقد أصبحت محط أنظار زملائها فى الكلية لكن مشكلتها أنها تخجل من أسرتها ومن والدتها ومن المهنة التى تعمل بها لم تكن كاذبة ولا تقول كلاماً غير الحقيقة ولكنها كانت صامتة لا تتحدث مع أحد ولا تدعو أحداً لمنزلها ولا تقبل دعوة لأحد مما أثار تطفل البعض لمعرفة ما ورائها لكنها لم تكشف أبداً عما ورائها. ومرت السنوات وهى تنجح وتكافح مثلها مثل الأم إلى أن حانت اللحظة وتقدم إليها زميلها فى الكلية ابن العز والحسب والنسب كانت تهرب من نظراته ومن تلميحاته ومن أى كلام يوجهه إليها لكنه تجرأ ونزع منها اعترافاً بأنها تميل إليه بالفعل لكنها ترفض وبشدة ولكن لن تقول له أبداً لماذا؟ سألها مرات هل هو سر أجابت نعم سر.. سألها ثانية وهل فى هذا السر ما يجعل صورتك تهتز فى نظرى قالت نعم.. فابتعد عنها ولم تعد تراه وضاع منها فى زحام الحياة.. وتخرجت من الجامعة ولم تنتظر الوظيفة فهذا أمر شرحه يطول.. مرضت الأم مرضاً عضالاً بسبب الشقاء والبرد والظلم الذى تتعرض له يومياً فى رحلة الحياة المليئة بالأحزان كم كانت تتمنى أن تتزوج إبنتها الكبرى من رجل ميسور يوفر لها الحياة الكريمة لكن هيهات فحظها مثل حظ أمها وابتلعت حزنها وهى ترى الإبنة تخلع ثوب الجامعة وترتدى ثوب البائعة وتضع إيشارب المعلمة. لتنفق على الأم المريضة والولد والبنت.. الولد فى دبلوم التجارة والبنت فى الاعدادية.

أجادت إبنة بائعة الجرجير فن التجارة وطبقت ما درسته علمياً على سلعها عملياً وكسبت الكثير واستأجرت مكاناً فى السوق يعجز عنه الرجال

وتعلمت من الحياة القسوة فأماتت عواطفها.. كانت معروفة فى السوق كله بأنها «الأبله» أى المعلمة وليس المعلمة بكسر الميم.. وأعجب بها كبار المعلمين لكن قلبها الصغير كان لايزال هناك معلقاً فى جدار الجامعة.. وانتقلت من نجاح إلى نجاح ومن ثراء إلى ثراء.. وأصبحت ملكة ترتاد السيارة وترتدى أفخر أنواع الملابس وتزوجت معلم السوق الكبير فانتقل بها من شقة كبيرة إلى فيللا.. وذاقت طعم العز ومعها الأم المريضة والأخ والأخت.

وقست عليها الحياة مرة أخرى فحرمتها الأمومة.. فأغلقت قلبها مرة أخرى وألقت به إلى قاع المحيط ولم تعد تفكر أن لها قلب وقالت فى نفسها أن الإنسان لا يأخذ كل شئ إنها قسمة الحق التى قسمها الله لكل عباده سواء.

وتوفت الأم وهى مطمئنة إلى أن ابنتها فى بحبوحة من العيش لكنها مكتئبة لأن ابنتها لم تنجب وتزوجت الأخت وسافر الأخ فى رحلة عمل. ثم مات الزوج تاركاً لها ثروة طائلة.. وعادت مرة أخرى للعمل فى سوق الحياة..

كانت جميلة كما كانت.. لم تغير السنين من خفة ظلها وابتسامتها.. وعاشت أيامها تبحث عن رفيق أحبته يوماً زمان وخافت أن تخبره بحقيقة أمها بائعة الجرجير وفضلت أن تتهم نفسها بأبشع ما يمكن أن تتهم به فتاه ولا تبوح بسر أمها أبداً لقد كان تفكيرها طفولى مراهق ترى لو عاد بها الزمن هل كانت ستخبره فى صراحة وثقة أن أمها بائعة جرجير.

واحة القلوب

أرقام سعدك..

علم الأعداد هو دراسة القوة الرمزية للأعداد ومعنى الأعداد وقد وصل إلينا هذا القلم من الحضارات القديمة في الصين والهند والشرق الأوسط.

وأشهر الفلاسفة جميعاً ممن اهتموا بالأعداد فيثاغورث الذى عاش فى العام ٥٠٠ ق. م. وتجول فى الشرق ليتعلم حكمة المتصوفين الذين سبقوه ويضع نظرياته الرياضية والفلسفية الخاصة وقضى السنوات الأربعين من

عمره فى نقل معارفه إلى طلاب مختارين قاموا بدورهم بانفاذ نظرياته إلى الأجيال العتيدة.

بعد حوالى مائتى سنة من وفاته كتب أحد تلاميذه ويدعى بورفيروس كانت أعداد فيثاغورس رموزاً هيروغليفية فسر بها كل الأفكار المتعلقة بطبيعة الأشياء.

وعبر العصور استخدم علم الأعداد ليس لمحاولة تفسير ميكانيكيات الكون وحسب بل أيضاً لمحاولة تفسير الشخصية البشرية واليوم أيضاً يستمر تأثير هذا العلم ويعتقد معظم الناس بالفطرة مثلاً بقوة رقم ١٣ المشئوم وكثير من الأشخاص اكتشفوا رقم سعدهم ويلاحظون أنه لا يفتأ يظهر فى حياتهم ويرتدى معنى خاصاً بالنسبة إليهم.

إن الغاية من الاختبار العددى هى محاولة عثورك على الرقم الذى يجلب إليك الحظ الرقم الذى بينك وبينه الكثير من الصلات والذى يقترب كثيراً من شخصيتك.

ابحثى عن رقم السعد.. إذا لم يكن لك تفصيل لرقم معين فانظرى إلى الأعداد المنشورة مع هذا الفصل الواحد بعد الآخر واختارى عدداً بأكثر ما يمكن من العفوية. إذا لم تتوصلى إلى ذلك فاغمضى عينيك واسترخى واغرزى ابرة فتثقب تلقائياً أحد الأرقام فيكون رقم السعد الخاص بك

الرقم ١: بداية كل الأشياء

هذا الرقم يرمز إلى الكون وإلى كل ما يحتوى عليه الوحدة هى القوة والإدراك الحسى ومصدر الأفكار والذكاء والاختراع إنه يمثل بالأحرى الحياة البشرية بدلاً من الحياة الحيوانية مادام يشمل ميزاتها الخاصة إن سيكولوجيا رمز قضيبى يجد صدى فى دعائم الهياكل الأقوى والأكثر خلقاً إلا أن له أيضاً معنى خفياً لأن الرقم ١ هو كل شئ فهو يطابق كمية مجهولة وبسبب هذا المعنى تراه يقلق الرقم (١) يعنى الرعب الظلمة، الجهل، الفوضى.

مع ذلك فهو يرمز إلى النفس البشرية الأنقى والأكثر إدراكاً بالحدس.

تطـــابقات

كما يدل الرقم واحد أنت متحفظ مع الشعور العميق بهويتك الخاصة والحاجة الملحة لبناء نمطك فى الحياة والتعبير عن أصالتك بأعمال أو بأفكار خلاقة أنت ذو طبيعة تساؤلية ولا تشعرين مطلقاً بالرضا عن أى شئ تقومين بانجازه وهذا يسبب نفاذ الصبر والغضب ويجعل منك شخصية تصعب الحياة معها.. أنت ثائرة ومعارضة للتقاليد والسلطة ـ لا تعملى جيداً مع الآخرين إلا إذا كانت السلطة بيدك وإذا أطاعوك. المظهر الخفى فى طبيعتك يمكن أن يكون متطرفا مضطربا بالغضب أو مملوءاً بالخوف غير المعقول الذى يعبر عن نفسه بثورات هياج وعداد أو بفترات قاتمة ومكتئبة.

الرقم ٢ يرتبط بالإلاهات النسائية

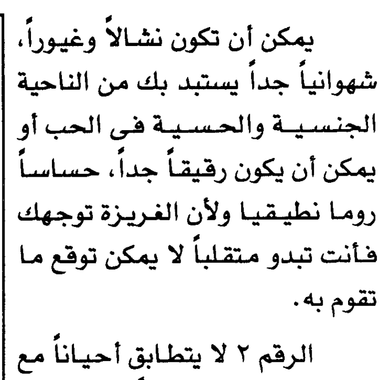
هو رقم الحب ويطابق أيضاً التناسل البشرى ومن هنا الرمز الجنسى للبيضة والحية الذى انبثقت منه كل الحياة البشرية حسب الأسطورة الهندية الرقم ٢ يمثل كذلك الجرأة لأن ٢ يطابق الرقم الأول الذى تجرأ على الانفصال عن الرقم الإلهى ليخلق هويته الخاصة. ودعى أيضاً الصبر والانسجام ومثل الرقم ١ فإن للرقم ٢ معنى مخفيا وذلك بأنه بطبيعته ذاتها هو ازدواجية أو ثنائية وتناقض بين المقابلين فهو إذا رمز كل الأفراد: الخير والشر مضئ ومظلم سعيد وحزين.

تطـــابقات

أنتِ مع هذا الرقم عاطفية وخيالية تهتمى كثيراً بقوتك على الاغراء وكما يدل الرقم ٢ فإن لك هوية مزدوجة وتظهرى قدرة على القيام بدور ما ثم بدور آخر، أحياناً تطابق الصورة التى تبديها لنفسك قناعاً يلبس للمناسبة تتمنى التعبير عما تبطنى مما يؤدى أحياناً إلى انفصام بين الصورة العامة والشخص الاجتماعى والشخص الحقيقى تحفزك حاجة صادقة بأن تكونى خلاقة، كما تحفزك أيضاً على إظهار غرورك الذى يجعل الآخرون يسعون خلفك.

شكل الحب يمكن أن يتخذ مظهرين:





يمكن أن تكون نشالاً وغيوراً، شهوانياً جداً يستبد بك من الناحية الجنسية والحسية فى الحب أو يمكن أن يكون رقيقاً جداً، حساساً روما نطيقيا ولأن الغريزة توجهك فأنت تبدو متقلباً لا يمكن توقع ما تقوم به.

الرقم ٢ لا يتطابق أحياناً مع شخصية مستقرة جداً ولكن يمكن أن تكونى ساحرة وتفتنين الآخرين أنت لطيفة وحساسة ومدركة فى أوقات أخرى.

الرقم ٣ الأقدار الماضى، الحاضر، المستقبل.

الرقم ٣ ربما كان الرقم الأكثر رمزية من جميع الأرقام وهو الذى يبدو أنه يتكرر غالباً جداً فى العقائد الدينية وفى الميثولوجيا والكتابات السحرية والتنجيمية إنه يشمل الزمن ويرمز إلى الفلك والموسيقى والهندسة ويبدو رقم التفاهم الروحى والمعرفة والذكاء.

والرقم ٣ يحتوى على كل الفضائل والنفس البشرية وهو يتمتع بقوى السحر والألوهية إنه رقم الحياة والإله.

مميزات رقم ٣

الرقم ٣ يميز شخصية ذات مهارات ومصالح متعددة شخصية وحيدة مثلها مثل رقم ١ ولكن يمكنك على نقيض الرقم ١ أن تتقاسم الصداقات

والغراميات المرضية وتقدرها تشعرين بحاجة شديدة للتعبير عن نفسك وتقدرين بصورة خاصة التفكير الخلاق ولكونك متقلبة وقادرة على الجمع بين مواهب عدة والكثير من الامكانيات فإنك تقومين بسهولة بفقد ذاتك وتكونى حكيمة ممتازة بالنسبة إلى أعمالك وانجازاتك.. أنت حادة الذهن تتمتعين بموهبة الرؤية ويمكنك أن ترى ما وراء الحاضر والظاهر تستخدمين المعرفة لتنمية تفسيراتك تبحثين لكل شئ عن معانى وتفيدك كثيراً فى ذلك مزاياك الفكرية يمكن أن تكون اهتماماتك فنية أو علمية لأنك تحسين بكونك انتقائية أكثر منك اختصاصاً تكرهى الاهتمام بالتفاصيل الدقيقة تبدين مغامرة وأنت قادرة على افتتان الآخرين بك جهودك فى أساس حركة وجودك وهى تكافئك ولستِ تخشين العمل بشدة.

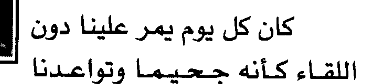
الرقم ٤: ينبوع الطبيعة

يرمز إلى الاستمرار ومبادئ الرياضيات والعالم ودرك الطبيعة هذا الرقم قوى يتمتع بمزايا رجالية بدلاً من المزايا النسائية

الرقم ٤يتمتع بحس شديد من القوة والأمان إذا كان هذا رقمك فأنت تهتمين بالأمور الأساسية فى الحياة وبالعالم الخارجى بدلاً من العالم الروحى إنه يمنحك فضائل كثيرة.. أنت صادقة وشجاعة وقادرة على محاربة الظلم وعلى التخلص من مشاكلك أنت سيدة نفسك وتوحى بالثقة إلى الناس لأنك تطلقين نوعاً من هالة الحس العملى والسيطرة على المواقف ولك الجرأة على الثبات على معتقداتك.

لعبة خطرة.. إسمها الحب

هو زميل بالجامعة.. محل احترام وتقدير الجميع يعتز بشخصيته جداً ويفرضها على كل من حوله.. كان دائما يشعر فى أعماقه بأنه ذكى بل أذكى من الآخرين وهذا ما جعلنى دون أن أدرى أجد نفسى بلا ارادة أفكر فيه كانت زميلاتى يعجبن به وهو لا تستهويه أى واحدة منهن فحاولت الاقتراب أنا غير عابئة بفشلهن وأريد فى قرارة أعماقى أن أثبت لهن تفوقى عليهن..



بدأت اللعبة أنا أقترب وهن يترقبن النتائج. لا أنكر أننى فعلت الكثير وخططت ورسمت إلى أن استطعت أن ألفت نظره وجعلته يترقب وجودى وإذا بالعلاقة العابرة بيننا تتحول إلى حب حقيقى يصعب التحلل منه لكنه فى الحقيقة كانا حبا نظيفاً وعنيفاً فى آن واحد.

كان كل يوم يمر علينا دون اللقاء كأنه جحيما وتواعدنا على الزواج فور تخرجنا من الجامعة.

ومضت الشهور وجاءت أجازة الصيف فسافر إلى قريته.. ومرت الأيام على وأنا فى حزن دائم وهم مقيم انتظر بفارغ الصبر أن يأتى العام الدراسى لنكمل مشوارنا الذى بدأناه وتعاهدنا على إكماله سويا. وانتهت الأجازة وكاد قلبى ينخلع من بين ضلوعى حين رأيته.. لكنه قابلنى ببرود تام وعاملنى كأى زميلة عادية.. ساعتها غاص قلبى بين قدمى وزاغ بصرى وشعرت بأن الدماء تغلى فى عروقى ولم أدر ماذا أفعل.. كلمات قصيرة قالها بلا معنى وانصرف وأنا أسأل نفسى فى لهفة ماذا حدث وماذا فعلت أنا ليكون معى هكذا..

لم أستسلم وقررت أن أقف على الحقيقة كاملة..

لم أبت ليلتى وتقلبت على الجمر هل كان ما بيننا لعبة مجرد لعبة أسميناها الحب.. إنه شئ غريب ومريب بكل هذه البساطة تمنح إنساناً مشاعرك وأحاسيسك وعواطفك وعصارة حنانك وتتعاهدا على حب أبدى ثم هكذا فى لحظة ينتهى كل شئ وكأن هذا الحب شيئاً لم يكن.

وفى صباح اليوم التالى ذهبت لانتظره وحين جاء عاتبته على مقابلة الأمس الفاترة.. تجهم وجهه أكثر.. وشعرت ساعتها بأن الدنيا غابت عنى أو ضاعت منى - ها هو سيقول ولن يكذب فلم أتعود منه الكذب ولن يراوغ فما عهدته إلا جاداً صادقاً.. قال فى حزن وهدوء.. كل شئ قسمة ونصيب ذهبت فى الأجازة للبلد فوجدت والدى قد اختار لى عروس من بنات العائلة..

وأنت تعلمين كم هى عندنا التقاليد صعبة وقوية والمصلحة فيها تحكم الجميع والرفض ليس فى صالحى استمر يحكى وأنا لا أستطيع سماعه كأنى غائبة عن الوعى حاولت أن أغالب دموعى المنهمرة دون جدوى انصرفت لأودع ذكرياتى فى هدوء وألعن ساعة أن التقيت به..

انقطعت عدة أيام عن الدراسة لاستجمع اشلائى المبعثرة التى دهمتها الصدمة على غير موعد ودون أن أدرى.. قررت أن أتركه لحال سبيله وألا اعترض طريقه باسم الحب..

ومرت الأيام وكلما رآنى رحب بى كزميلة عادية ولم يفتح موضوع حبنا لأى إنسان.. وحاولت نسيانه فى زحام الحياة الصاخبة بالأحداث.. تخرجنا من الجامعة وعاد إلى قريته وعلمت أنه تزوج من الفتاة التى اختارها والده بل وأنجب منها أما أنا فلم أستطع نسيانه وظل قلبى معلقاً بهذا الحب الخائب تقدم لى الكثيرون وأنا أرفضهم جميعاً.. ولا أجد من يملأ القلب الخالى وكأنى أنتظره مرة أخرى.

وفى يوم كنت مدعوة على عقد قران أحد أصدقائنا القدامى وهناك شلت المفاجأة كيانى كله ولم أصدق نفسى إنه هو.. نعم بشحمه ولحمه ورجولته.. ياه لقد تغير كثيراً امتلأ جسمه وظهر له شارباً كثيفاً ولحية وارتدى جلباباً.. وحين سألت عنه.. أخبرونى أنه أصبح تاجراً كبيراً إلى جانب أنه قد ورث العمودية عن والد زوجته حماه الذى هو بمثابة عمه.. وابتلعت دموعى للمرة الألف وأنا أرى البقية الباقية تضيع من أحلامى القيها على شريط حديدى ليمر القطار يبعثرنى كما بعثر ذكرياتى وانصرفت وأنا

حزينة كسيرة النفس خاوية القلب تحملنى دوامة يأسى من رأسى وتلقينى تحت أعتاب لعبة أردت أن تسلينى فأصبحت مكمن آلامى وسر عذابى ومرت الأيام وإذا بى أجده مرة أخرى ينتظرنى عند مقر عملى ويطلب مقابلتى ولم أمانع لعلى أردت أن أعرف هل هو سعيد فى حياته؟ هل هو يهنأ مع امرأة لم يعرفها ولم يحبها مثلى على الأقل وصدقت كل توقعاتى بالفعل لقد أخبرنى أنه يعيش حياة عادية يحكمها الملل والرتابة وتربية الأبناء وأنه لن يعيش فى يوم من الأيام الحياة سعيداً إلا معى.. أنه يريدنى مرة أخرى يريد أن يتزوجنى لنعيش لنا ما تبقى من الحياة معاً..

ترى ماذا افعل.. هل أعود أم أهرب فى الحياة أحيا على ذكرياتى قبل العشرين؟

ولى.. رأى..

هل سألت نفسك هل له ان يترك ابناءه أم لا ؟

هل تحبين العيش مع ضرة فى قرية بين تقاليد لا تعرفيها ولا تعرفك؟

هل تتخلين عن عملك الذى نجحت فيه؟

هل هو هذا فارس الأحلام بشكله وتفكيره الذى التقيت به منذ سنوات عديدة؟

أسئلة كثيرة لابد أن تردى عليها وبمنتهى الصراحة إذا أجبت على ٧٠٪ منها بنعم فلا تترددى وتزوجيه. أما إذا كانت معظم الإجابات بلا.. فلا تلقى بنفسك إلى التهلكة مع رجل أصبحت له حياته وهمومه ومشاكله وأبنائه وزوجته.. أعتقد أن له حياته ولكِ حياتك حاولى أن تبحثى عن فتى أحلام آخر مناسباً لك وإن كنتِ فى الماضى قد أغلقتِ قلبك منذ سنوات على حبه فأنتِ الآن لابد أن تفتحيه على مصراعيه لتعيشى حياتك العادية مثله تتزوجين وتنجبين ولابد أن تضعى فى حساباتك أن معظم الفتيات تحت العشرين قد تعرضن لقصص حب فاشلة ومع ذلك حاولن نسيانها مع الأيام. فهيا إنزعى خيوط اليأس وانسجى خيوط الأمل والحلم ستفتح لك الحياة ذراعيها وتطير بك إلى أبعد سماء.

لا داعى للقلق.. لسه بدرى



تقول الآنسة ع.. لقد كبرت وعمرى الآن ستة عشرة سنة فهل صحيح أننى مازلت صغيرة ولا أصلح للخطبة؟

ج - بالتأكيد إذا كنت لازلت طالبة فى المرحلة الثانوية ويقع على عاتقك مسئولية المذاكرة والنجاح والالتحاق بكلية مرموقة فأنت بالتأكيد لازلت صغيرة ولا تصلحين لأن تكونى خطيبة بالفعل أنت كبرتِ وتحبين أن تشعرى بأنك كبرت ونضجت وهذا أمر طبيعى لدى الفتيات فى مثل سنك ولكن على الرغم من أن نموك أو نضجك قد قارب التمام إلا أنه يحسن الانتظار إلى أن يتم إن النمو النفسى يأتى أولا ثم يليه النمو الجسمى والعقلى وأخيراً يأتى النمو العاطفى ومن واجب كل فتاة عاقلة أن تنتظر حتى يتم نموها من جميع النواحى كى تتيح الفرصة لكل جانب من جوانب كيانها أن يستمتع بالحياة الزوجية وعليك أن تعرفى يا صغيرتى أن من ينمو ببطء يحتفظ بقوته وحيويته مدة أطول.. لاحظى أن النبات الذى يظهر وينبت بسرعة سرعان أيضاً ما يذوب ويذبل وأنت حينما تكتملى الأنوثة مثل كل البنات سوف يعجلون بقطفها قبل ميعادها.

أنا.. خائفة..

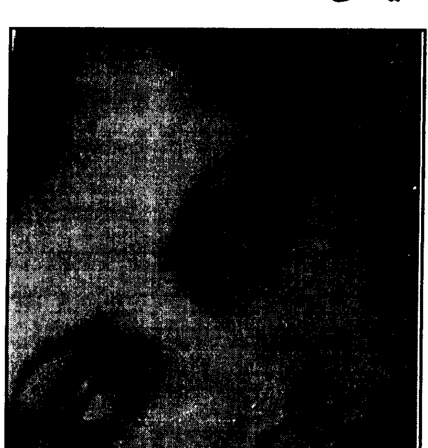
أنا فتاة فى الثامنة عشرة من عمرى فى إحدى الكليات النظرية أرتدى الحجاب ولا أضع أى نوع من أنواع الماكياج ولم أعش قصة حب واحدة.. اهرب من نظرات الإعجاب أحياناً تتهمنى بعض صديقاتى بأنى متخلفة ولا أساير روح العصر أصدقهن أحياناً ولكنى أعود وأتمسك بأهداب الكمال الخلقى.. أشعر أنى سوف أصبح على عتبات العنوسة بسبب أسلوبى فى الحياة دبرينى ماذا أفعل..

سأقول لكِ كلمة يجب أن نعيش الحياة ونتعرف على الآخرين عن قرب ونلمس مدى أخطائهم لنتعلم منهم احتفظى بتحفظك ولكن لا تدعى ذلك يظهرك بمظهر المتعصبة الصلبة الجافة المشاعر المتحجرة الأحاسيس لأن هذه الصفات سوف تصبح جزء من تركيبتك الشخصية ويجب أن يعلم الذين يخبرونك بأنك متخلفة لا يعلمون عن الحياة شيئاً إن التمسك بأهداف الكمال هو شعار الفتاة العاقلة التى يبحث عنها شباب هذه الأيام القلق الحائر الخائف من الشريكة المتحررة ويسأل نفسه هل مثل هذه الفتاة ستصون بيتى وتربى أبنائى وتحفظ غيبتى وليس هناك ما يبعث على الشقاء النفسى الذى يعترى شبابنا سيرى فى طريقك يا ابنتى ولا تعبأى إلا بصوت ضميرك وأنت بالتأكيد فى عيون وقلوب شباب كثيرين سوف يتقدمون لكِ فى الوقت المناسب فلا تقلقى أو تخافى.

أسرار الزواج

أنا فتاة فى الخامسة عشرة من عمرى تفتحت عيناى وأنا أعيش وحيدة بين أم غائبة طول الوقت وأب مسافر لسنوات كلما تقابلت مع أمى أردت أن أخبرها بأشياء كثيرة تحدث لى لكنى أجدها متسرعة وتتصرف عنى وأشعر أنها متحفظة ولا تريد أن تحدثنى من أى شئ عن أسرار الحب والزواج والأنوثة

وهذا يعنى..



إن يسأل الأولاد والبنات ولا يجدون الإجابة الصحيحة على أسئلتهم فهذا خطأ لأن الذى يحدث غالباً أنهم يجدون الإجابة فى الكتب الرخيصة أو من أفواه الجهال.

ومع الأسف الشديد مازالت المعلومات الجنسية الصحيحة بعيدة عن متناول أولادنا سواء كانوا فى البيت أو فى المدرسة أو الجامعة والنتيجة متاعب كبيرة وراء معرفة معلومات بسيطة. إن الأم يلقى عليها الاتهام الأول بانصرافها عن البنت المراهقة التى تشعر بمدى أهمية الأم فى الاقتراب منها وتعريفها ما هو الصح وما هو الخطأ يجب أن تبسط الأم لابنتها المعلومة الجنسية وأن تبتعد عن المبالغة والتهويل وأن تخبرها مثلاً أن العملية الجنسية عملية فسيولوجية بسيطة لأنها لا تحتاج إلى معلم تماماً مثل تناول الطعام والتنفس عزيزتى المراهقة حاولى أن تقتربى أنت من أمك.

خجولة جداً.. ما العمل

أنا فتاة أخجل جداً من أنوثتى دائماً أضع يدى على صدرى وأمشى فى هدوء إذا تحدثت إلى أحد زملائى فى الجامعة صعدت الدماء إلى وجهى وتصبب العرق من كل جزء فى جسمى.. أتلعثم فى الكلام وأبدو كالبلهاء مع أنى جميلة هل للخجل علاج؟

عندما يبدأ نمو الصغار فتيان وفتيات تحدث عندهم تغيرات فى الغدد تسبب لهم سرعة الإنفعال والحساسية والخجل الذى يشتد شعورهم به أمام الجنس الآخر وكذلك يجب ألا تهتم الفتاة فى مقتبل عمرها بما يعتمد فى نفسها من الشعور بالخجل لأن الخجل من الناحية العلمية يعتبر جزءاً من عملية النمو.

سوف تتغلبين على خجلك كلما تقدمت بك السن ولكن يجب أن يكون لك هوايات واهتمامات متنوعة فإن إنشغالك بما يسبب خجلك ويشغلك عن التفكير فيه وهذه أحسن الطرق للتخلص من وجهى اهتمامك للنشاط الاجتماعى أو الرياضى فاشتركى فى إحدى الهيئات النسائية التى تقبل لخدمة المجتمع أو أحد النوادى الرياضية أو الثقافية إن هذا سيحول تفكيرك عن الخجل وغيره من المشاعر الذاتية التى تجعل الإنسان حزيناً منطوياً على نفسه ينفر من المجتمع ويتهيب مخالطة الناس.

هذا السكير المدمن

إنه ساحر يعرف كيف يأسر الفتيات صحبته ممتعة طبعاً عندما لا يكون تحت تأثير الخمر لذلك فمن السهل عليك الوقوع فى فخه ولكن عندما يفرغ بضعة كئوس فى جوفه تتبخر شخصيته فى أخرى جديدة خطرة. ومن الصعب معرفة مدى الخطر إذا لم يتعاشر هذا الإنسان عن كذب فالوحوش تخرج من مغاورها عندما تجوع ولكن الوحش الذى يرقد فى طبعه لا يخرج إلا عندما يرتوى ويشبع لذلك من الأفضل أن تتجنبى المدمن من أول الطريق

وتذكرى أن عبوديته الزجاجية تزداد على مر السنين ولا تصدقى يا فتاتى أن هذا الرجل مهما وعدك مهما أقسم لك أنه سوف يتوب فلن يتوب أبداً فالإدمان تغلغل فى دمه وفى عقله.. إن الارادة وحدها تساعد على شفاء هؤلاء المرضى.. وإذا قابلك واحد من هؤلاء أو اكتشفت بالصدفة أن من ترتبطين معه مدمن حاولى أولاً مساعدته عن طريق التفهم والشعور الرقيق تعنى مساعدتهم على عدم البقية الباقية من ارادتهم لذلك هدديه بتركه إن لم يكف عن الشرب.. كونى لينة معه إلى حد كسب معركة الضعف وبالتالى كسبك ولكن تذكرى أنه إذا كان مدمنا غير قابل للشفاء فسيجعل من حياتك جحيماً.. نبراته دائماً تحمل معانى التهديدات والعنف والوعود الكاذبة وهذه الحياة لا يمكن لامرأة طبيعية أن تتقبلها ولو تجولنا بين أروقة وطرقات المحاكم لرأينا كم الظلم الذى تتعرض له المرأة الصغيرة البائسة التى تبكى وقد حملت فوق ذراعها طفلاً لم يتعد العام الواحد وكم هى تعانى مع زوج مدمن وقح يصرف نقوده على الشراب والمخدرات ولا يعطيها إلا أمل القليل لكى تنفق منه على مطالب الأبناء وكم هم ضحايا الإدمان الذين يعج بهم المجتمع ويصرخ مما يتحمله من أجل الصرف على صحتهم والعودة بها مرة أخرى كما كانت.

أيتها الفتاة

تعرفى على شريكك جيداً على كل طباعه ودققى فى كل حركة من حركاته هل هو طبيعى أحياناً وهل هو شرس فى أحيان أخرى حاولى بكل قوة إذا لاحظت أى خلل فى شخصيته فالتعرف المبكر والخطوبة الفاشلة أهون بكثير من زواج فاشل بزوج مدمن.

أخطر الأزواج

سحر الشباب يجذب الفتاة أحياناً منذ اللحظة الأولى فتقع صريعة حبه وتعقد حول عينيها عصابة سحرية لا ترى من خلالها إلا حسناته تتزوجه فتكتشف أن حياتها معه جحيماً لا يطاق فتحاول تبريد ناره بأن تلقى بنفسها فى بحر من دموع الندم.. لماذا؟

هل هذه الفتاة ساذجة لدرجة أنها لم تفرق بين الطيب والشرير بين الأهوج والمتزن؟ هل الفتاة عاجزة عن معرفة الشاب الذى يجب أن يقال له (لا - أرفضك كزوج) طبعاً لا يكفى أن تقرر الخروج من سيطرة مغناطيس عينيه الساحرتين ولكن نفس هذا الحب يرمى سلاحه هارباً أمام عيون الشبان الذين سوف نحذرك من الاقتراب منهم لأن عيوبهم أقرب إلى الأمراض منها إلى الطباع السيئة لأن الشفاء منها أمر صعب.

النوع الأول..
غيور جداً.. بلا أسباب

تقول إحدى الزوجات الشابات: غيرته ليست من الحب كما يدعى بل تنجم عن شعور داخلى وعميق بأن كل ما حوله يتأرجح أو على وشك الإنهيار وأن الأمان الحقيقى فى هذه الحياة حلم بعيد إنه يبحث عن الجانب السيئ فى أى تصرف مهما كان سليماً إنه فى كل لحظة يضعك على مشرحة اتهامك بغرض سيطرته وتحكماته على صداقتك بجاراتك كل هذه القيود والأسئلة والتحقيقات تعطى طعم المر للزواج وتفقده أى متعة أو أى لذة لا يزيلها عمل الحب مهما كان حلواً.

وحيث توجد الغيرة العمياء يهرب الحب رافضاً أى قيود أما الثقة فتصر على الانتحار البطئ ولا يبقى من سراب سعادتك إلا الظمأ والحرقة إذن لابد أن تضع الفتاة علامة استفهام كبيرة حول الخطيب الغيور تصل إلى حد الرفض ونتعلم من تجارب الأخريات اللاتى يشكين أشد الشكوى من

هؤلاء الأزواج.

أما الزوجة التى تزوجت من هذا الغيور فهى بالتأكيد قد وقعت فى الفخ فلتحاول إظهار حبها ورقتها معه ومنحه الثقة الكاملة فى شخصيتها فلا تخرج إلا معه ولا تتحدث بالتليفون بصوت منخفض ولا تحاول إبداء زينتها أمام الغرباء ولا تهتم بجرس الباب والتليفون وتظهر له أنه كل عالمها الخاص والتى خلقت من أجله وحده وتجعله يشعر بأن غيرته عليها ما هى إلا نوع من أنواع الحب والهيام فهو أقنعها أنه يغار عليها من ملابسها وهى فرحت بهذه اللعبة فى البداية وعليها أن تحتمل حتى النهاية.



سى السيد.. ولكن

هو مسيطر.. هى تعجبه.. هو محب.. هى متمردة.. قال لها..

- أحبك بجنون
- وأنا أيضاً
- اتركى عملك وكونى لى..
- أنا لك وحدك يا حبيبى
- أنت دنياى الكبيرة
- أنتِ أملى الذى أحيا من أجله

وبعد عام..

- لماذا زرتِ أمك..؟
- كانت عيانة إيه اللى حصل.
- ما قلتليش ليه يا هانم؟
- إنت قافل الموبايل والدكتور كان عندها..
- أول مرة هاسمح لك تعملى كدة.. ماشى.
- دى بقت عيشة تطهق.. قراقوش كفاية ذل بقى
- إن كان عاجبك..
- لا مش عاجبنى وكل واحد يروح لحاله
- ده بعدك نجوم السما أقرب لك
- الخلع موجود خد اللى دفعته وابعد بعيد إعطنى حريتى أطلق يديا

هذه هى إحدى صور قراقوش أو سى السيد الرجل المتحكم وهو صورة

مـزدوجـة من الرجل الغـيـور والاثنان وجـهـان لعـملة واحدة رجل مـتحكم غـيـر متفهم لطبيعة المرأة التى سرعان ما تمل هذه المعاملة خاصة فى المدن الكبيرة التى لا تخاف فيها المرأة من جراء الطلاق ومع أول خناقة تطالبه بالانفصال بكل جـرأة وتبـجح لـذلك نجـد أن المرأة تؤجل الإنجـاب مع هـذا الرجل حـتى تستطيع أن تتبين هل تصبر معه أم تنفصل عنه.

إنه مـسيطر يحب تملك الأشـيـاء التى تعـجـبـه والمرأة إحداها. تجـمع المستبد والغيور كثير من النقاط المتماثلة ولكنه يمتاز عنه بالتسلط والاستبداد يتصـرف مع زوجته كأنها جارية أو متاع اشتراه من السوق إنه يحاول امتلاك كل شعـره فى جسدها إنه سيجد بعد الزواج فرصاً لا نهاية لها لمراقبة كل ما يحدث حوله وهو يعجب فى قرارة نفسه من سيطرته عليك خاصة إذا كنت جـميلة وهـذه المبـاراة فى السيطرة تبـدأ وأنت لازلت حـبـيـبـتـه أو خطيـبـتـه فانصياعك الكامل لأوامره منذ البداية يعطيه الفرصة الكبيـرة فى أن يصلح سى السيد والويل لك كل الويل لو أعصيت له أمراً أو خالفتِ له أمراً.

هو.. يشعر بالنقص

هو دائماً لا يرضى عن أى شئ.. لا تسـريحتك ولا فستانك ولا نظافتك دائماً يوجه النقد فى كل فعل تفعلينه..

لو تركت شعرك طويلاً تأفف قائلاً.. ياه..

شعر فى كل مكان أنا قرفت من شعرك الطويل ده.

- يا شيخة قصيه ريحينا وارتاحى..

ولو عملت بنصيحة وقصيت شعرك صاح صارخاً..

- إيه ده عـاملة زى الراجل حـرام عليك ده أنا إنسـان لى مـشـاعـر ولى حقوق ده شكل ده أنا احترت فيك..

ولو دخل عليك الشـقـة وأنتِ تقـومين بـعـمليـة تنظيف وقـد بدا التـعب عليك.. بدلاً من أن يشكرك على اهتمامك بنظافة الشقة..

اندفع إلى حجرته غاضباً ماسكاً فى يده منشفة محاولاً تنشيف بقايا الماء الذى تركتيه خلفك قائلاً: الشقة سوف يتلف حالها على يديك إن شاء الله.. يا ولية ارحمى الشقة شوية من العمليات السودا دى.

ساعتها سوف تشعرين بأن الدنيا كلها اسودت فى عينك وأن تعبك مع مثل هذا الرجل لن يجلب لك سوى المتاعب والهموم والحسرة والندامة.

مثل هذا الرجل مريض فى الواقع ويحاول التعويض عن شعوره بالنقص فى كمال الآخرين إنك إذا أخطأت وارتبطت معه بحياة زوجية ستعرفين معنى اللوعة لأنه لن يكف أبداً عن النقد فى كل وقت وفى أى لحظة..

ممثلو المسرح يسمحون لأنفسهم بيوم راحة فى الأسبوع ولكن المسرحية مع زوج من هذا الطراز لا يعترف بالهدنة ولا بالأجازة ولا بالصلح ولا تنتهى المشاكل إلا باسدال الستارة على الزواج ثم أن هناك ناحية أخرى قد تشكل خطراً حقيقياً بالاضافة إلى شغلك معه وهى أن الشعور بالكراهية والبغض نحوه يجد طريقاً سهلاً للتسلسل إلى تمسك بعد أن يغرس الندم أنيابه الحادة فيك متحسرة على شبابك وجمالك وخصالك الطيبة التى لا تجد من يقدرها. إنه يعاقب زوجته ربما بدون قصد بحرمانها من سماع أى نوع من المديح عندما تنجح فى عمل ما وإذا افترضنا كالعادة أنك تزوجت رجلاً من هذا النوع فتقولى أنه بصراحة. أكثر من مرة إن مديحه لكِ وثناءه عليك هو الفيتامين الذى يبعث فى نفسك نشاطاً وارادة أكثر على النجاح.

حاولى فى نفس الوقت إن تثنى على ما ترينه أقل سوءاً من تصرفاته. أنك تدخلين نفحة من الثقة فى نفسه وفى امكانياته المحدودة فإذا أسمعك بعد كل هذا ثناء لا تتواضعى بل على العكس ابتسمى واظهرى له سعادتك.

عادات.. وتقاليد



أنا فتاة فى التاسعة عشرة من عمرى.. كنت دائماً متفوقة فى دراستى رغم أنهم أجبرونى على خطوبة إبن خالى وأنا لازلت فى المرحلة الإعدادية حصلت هذا العام على دبلوم التجارة وهو أيضاً يحمل نفس المؤهل ويعمل بالزراعة فى أرضه. مشكلتى أنه لا يعرف كيف يعبر لى عن حبه رغم مرور سنوات على خطوبتنا ورغم أنى تركت الثانوى العام حتى لا يشعر بالنقص لو حصلت على مؤهل عال. كلما جلسنا معاً تحدث فى أمور كثيرة إلا أمور الحب والزواج أشعر بالكآبة تعترينى كلما خلوت إلى نفسى فأنا أحب الشعر والروايات الرومانسية ومشاهدة الأفلام العاطفية..

أخشى أن أرتبط به فأشعر بالفارق فى التفكير الحسى والرومانسى وهذه مشكلة الكثيرات من زميلاتى اللاتى تزوجن وفشلن فى حياتهن الأسرية بسبب عدم التوافق والإنسجام.

ولى كلمة

تعجبنى مصارحتك ومكاشفتك لنفسك واحساسك بالمسئولية وهذا شئ جيد يبشر بإمكانك الخروج من هذا الوضع الذى تجدين نفسك فيه يا فتاتى لا يكون الحب حباً حقيقياً إلا إذا كان حباً متبادلاً بين طرفين والحب من طرف واحد مجرد أوهام وخيالات فما بالك بعدم وجود الحب لا من طرفك ولا من طرفه وقد تكونين أنت مفروضة عليه كما هو مفروض عليك فنصيحتى لك أن تصارحيه بحقيقة مشاعرك وأنك مستعدة أن تبدأى معه

صفحة جديدة كلها حب ومشاعر قد يكون هو ينتظرها منك لكنه يخاف أن تصديه وإن كان لا يحمل لك حباً فسوف تكون مبادرتك وشجاعتك مشجعة له ليقول لك المزيد فإما رحلة حياة زوجية سعيدة منذ بدايتها وإما فراق وابتعاد دون أن يترك كل منكما فى الآخر مشاعر مرة وذكريات أليمة وأن هذا الوضع من جانبه ليس لأنه ليس رومانسياً ولكن لأن التقاليد والعادات وضعته فى مأزق كبير فهو يضحى من أجل كيان أسرته لكن إذا وجد أنك مستعدة لبداية حالمة معه سوف يشعر بالسعادة وسيكون مثلك تماماً.

تعلمى.. من تجاربهم



بعد فترة الخطوبة يأتى الزواج وسبق أن قلنا أن الخطوبة قد تفشل وهذا ليس عيباً أو عاراً فإن الخطوبة فترة اختبار ودراسة ومعرفة بين الخطيبين من توافق وميول وطباع.

إن الزواج معناه أنك ملك لشخص آخر روحاً وقلباً وجسماً وهذا الشخص الآخر أنت أيضاً تملكينه بنفس الطريقة فكل منكما ملك لصاحبه.

كل منكما اختار شريكه ليبقى معه حتى نهاية الحياة جنباً إلى جنب فى السراء والضراء إلى آخر العمر.

إن الزواج عند معظم الفتيات هو منتهى الأمل وهو النهاية السعيدة لتحقيق أحلامهن السعيدة.

إن الفتاة التى تتزوج عن حب وتجد أن الزواج منها يعطيها الفرصة لكى تعطى وتأخذ هذه الفتاة بلا شك أسعد الفتيات وكل فتاة اليوم تترقب يوم الزواج بفارغ الصبر وتتلهف إليه ليلاً ونهاراً وتعيش معه بخيالها وهى مدركة أن الزواج هو الذى سيحقق لها السعادة التى تنشدها فى كل لحظة ولكن إذا كان الزواج هو أمنيتك فى الحياة فهل تهيأتِ له؟ هل أخذت قسطك الوافر من التعليم ليكون لك سلاحاً تواجهين به الأزمات.؟

إن الزواج ليس مسألة بسيطة إنك تشاهدين فى الصحف والمجلات صوراً لعرائس وعرسان يبتسمون وكأن الدنيا أصبحت ملكاً لهم أو أن السعادة باتت بين أيديهم.. وفى صفحات أخرى من نفس الجرائد والمجلات نجد حوادث تشيب من هولها الولدان فهذه زوجة خانت زوجها وهذا زوج قتل زوجته وأم أولاده.. وهذه عروس هاربة وهذه طفلة لقيطة.. وإذا بحثنا عن الأسباب وجدنا عجب العجب أولها أن الفتاة التى تستعد للزواج جاهلة أمية تعامل زوجها بسذاجة وبلاهة منذ الليلة الأولى مما يجعله يفتقد معها الحب والإنسجام ويبدأ فى البحث عن زوجة غيرها وسرعان ما تدب الخلافات القاتلة بينهما وسرعان ما تستغيث الفتاة بأن زوجها يضربها ويعذبها وهى لا تدرى كيف تتعامل معه.

من أنا؟

سؤال تظل المراهقة تردده كثيراً وتسأله لنفسها مرات عديدة فالفتاة تعرف نفسها من خلال تعامل الناس معها وآراؤهم فيها وهى أيضاً فى تلك الفترة لها شعور قوى بالنرجسية وحب الذات ودائماً تبحث عن فارس أحلامها له مقومات مثلها فهى مثلاً تبحث عن شاب له تجارب كثيرة وأشاعوا عنه أنه يهوى البنات وله قصص غريبة معهن فى كتاب عالمة النفس (باربرا انجليس) أسرار حول الرجل يجب على كل امرأة معرفتها تقول (فى كل مرة تتخلين فيها عن اهتمام أو صديق أو حلم على أمل كسب حب رجل فإنك تفقدين جزءاً من نفسك فكلما ضحيت أكثر كلما بقى منك أقل إلى أن

تستطيعى ذات يوم وأنت تشعرين بفراغ فلم يبقى منك شئ وفى عقدة سندريللا، تقول كوليت دولنج: إن النساء تربى على خوف خفى من الاستقلالية لكن هناك مصدران آخران يشيران لأسباب مختلفة

هو يجلس إلى جوارى

فى الجامعة تحررت الفتاة إلى حد ما أصبحت تذهب بمفردها وتعود بمفردها لقد تخففت قليلاً من قيود المراقبة فها هى أصبحت واعية تعرف كل ما يدور حولها والأمر الذى يسعدها داخلياً دون أن تفصح أنها تجلس إلى جوار زميلها فى المدرج جنباً إلى جنب.. وبين مشاعر الزمالة تظهر مشاعر التقدير والإعجاب وأحياناً الحب فالزمالة تعطى فرصة أن يتعرف كل إنسان على الطرف الآخر من أسلوب التعامل وطريقة التعرف إذ يجد الفتى والفتاة نفسيهما فى مجال أعلى يستهويها وتكون الزمالة هنا اختيارية يحدث هذا فى الأندية الاجتماعية وقد يكون الدافع للزمالة نوع العمل أو رغبتها فى اللقاء والتعرف والعمل وهذا شئ طبيعى لا غبار عليه مرحلة الزمالة تقف عادة عند حدود ظهور الفتى أو الفتاة بالمظاهر الكاذبة أحياناً حيث يريد كل طرف أن يبدو على أحسن صورة والغيرة تجد طريقها حتى فى علاقات الزمالة فقد يحس إنسان بالغيرة لأن فلانة تتعامل مع فلان وتهتم به أكثر منه والغيرة هنا فى البداية (غيرة زمالة) إن المجتمع الذى نحيا فيه يحتاج إلى فترة تدريب طويلة حتى يعتاد الاختلاط.

إن مجتمعنا مجتمعاً مغلقاً فالعيون تحاصر الفتاة لعلها تكتشف ميولها لذا كان لابد من تقديم دراسة تفيد الفتاة فى مسألة أن تفرق بين الزمالة والاختلاط والاعجاب والحب.

ما هى الصداقة



ترتبط الصداقة بين اثنين بشئ معين فإن كانت الزمالة تجمع بين اثنين للعمل فإن الصداقة تجمع اثنين بينهما إعجاب وفكر مشترك فالزمالة ارتباط هدفه العمل أما الصداقة فهى ارتباط هدفه شخصيته.

وتواجه الصداقة كما تواجه الزمالة مشكلة سرعة قراءة معانى غير مقصودة وإن كانت البنت أسرع فى قراءة هذه المعانى من الشاب.

ويتحدث الكثيرون عن خطورة علاقة فتى وفتاة وقد يستخدمون فى ذلك التعبير العادى عن علاقة الكبريت والنار وإننى أقول إن علاقة الصداقة إن بقيت فى حدود الصداقة فلا خوف منها بأى فتاة تحرص كل الحرص على سمعتها وبذلك تتردد ألف مرة فى الوقوع فى أى خطأ لأن المشكلة سوف تكبر حتى تتطور الصداقة من حيز الصداقة إلى حيز الإعجاب والصداقة فى فترة ما قبل العشرين بين شاب وفتاة خطوة على درب الحب ويسبق هذه الخطوة خطوة الألفة والانسجام والتعود على رؤية كل صديق لصديقه وفكرة الحاجة إلى الحب حالة إنسانية لأن الإنسان متى كان فتى أو فتاة يشعر بالوحدة الشديدة فى فترة المراهقة

التى تتأجج فيها مشاعره وتضطرب أحاسيسه ويخجل من التحدث إلى الكبار ويبدأ فى البحث عن شريك يماثله فى سنه ليبثه أسراره فمثلا هذا الشاب انفصل والده ويعيش بمفرده فى منزل جده الكبير المريض الذى ينفصل عن عالمه تماماً، هذا الشاب يشعر بالحنين الشديد إلى صديق وإلى حبيب وإن لم يجد فإنه سرعان ما يصاب بالهوس النفسى أو الجنسى وهذا يقوده فى النهاية إلى الجنون ولمثل هذا الشاب لابد أن يجد صديقاً أو أنيساً يبثه مساكله ومعاناته فإذا وجد فتاة فإنه يكون مهيأ تماماً للحب على الأقل من ناحيته هو فقط.

ومثل آخر هذه الفتاة التى فقدت والدها وهى طفلة صغيرة فافتقدت حنان الأب ورعايته خاصة إذا تزوجت الأم برجل آخر أهملها نفسياً لكون أنها بنت فإنه أيضاً يخجل من معاملتها معاملة فيها عطف وحنان فتشعر الأم أحياناً بالغيرة من ابنتها هذه الفتاة لا تتوانى فى الاندفاع فى علاقة حب مشبوبة بدافع الظمأ العاطفى غير عابئة بنتائجها المدمرة نفسياً واجتماعياً والملومة الأولى والأخيرة فى هذه المشكلة هى الأم التى ابتعدت عن ابنتها بعد أن أنجبت من الزوج الجديد وتركت هذه الفتاة اليتيمة لتعانى من الحرمان العاطفى وتتردى فى هاوية اليأس والضياع.

طرف ثالث.. لا

ولا يمكن لشخص ثالث أن يدخل فى علاقة الألفة بين اثنين دون أن تحدث غيرة وصراع وشك. إن دخول ثالث يهدد الأمان بين الاثنين ويجعل أحد الطرفين يشك فى أمانة وإخلاص الطرف الثانى له كما أنه يهدد السرية القائمة بين الطرفين وأن أحد الطرفين قد يظن أن أسراره الشخصية قد تصل إلى الطرف الثالث.

إن تحول الصداقة إلى الألفة يحول من صفة التزام إنسانى عام إلى التزام ثنائى وكثيرون يدخلون علاقة ألفة بدافع الحاجة إلى الحب وهم لا

يدركون الالتزامات التى يقع عليها منهم من يفاجأ بالتزام الاستمرار ومواصلة العلاقة والزواج ومنهم من يكتشف أنه أسرع الخطى فى العلاقة قبل أن يتأكد من المسئولية فيحاول أن يوقف العلاقة ولكن النهاية عادة ما تنتهى بجروح لا يلتئم مع الأيام.

وكثيراً من الارتباط يتم فى مرحلة الزمالة والصداقة والألفة أساساً تتكون مع (حاجة الحب) فالألفة تكون عادة مشبعة تسيطر على تكبر الطرفين ومشاعرهم وتزيد من انتمائهم وبذلك تكون الروابط أكبر وعندئذ يتولد الحب والحب بعد الألفة هو أقوى أنواع الارتباط.

ماء النار والحب

تصفحت الجريدة أخبار الفن كالعادة دينا الراقصة الجامعية وشرائطها الجنسية السافرة وحكاية دموعها والظلم التى تعرضت له والتوبة التى قررتها.

صفحة السياسة لا جديد أمريكا سلطانة قانون الوجود ولا جديد سوى المزيد من الإهانات المستمرة للإسلام والعرب ولا أحد قادر على أن يردعها.. صفحة الأدباء إدعاءات وهمية وأرقام فلكية يدعيها الشاعر السكير بأن مبيعات كتبه ودواوينه حطمت الأرقام القياسية وبعيداً عن الأضواء بكى الناشر وحلف بأولاده وعنيه الاثنين بأن الديوان المزعوم قد خسره الجلد والسقط..

صفحة أخرى وهى صفحة الاقتصاد ورجال الأعمال الهاربين بملايين الدولارات خارج مصر ليتركوها على البلاطة..

قراءات أصابت شبابنا تحت العشرين والثلاثين والستين باليأس والإحباط المدمر للسنوات الوردية للمراهقة والحب.

صفحة الحوادث.. هنا مسدس وهناك سكين وفى الجانب اسفكسيا الخنق وهذا حكم عليه بالسجن المؤبد وهذه تحولت أوراقها إلى المفتى.. أعصاب مشدودة مجتمع يئن بمشاكل اقتصادية طاحنة.. كان آخرها الجنيه العوام..

إلا حادثة أطاحت بأعصابى كانت بعنوان ماء النار والحب فى البداية تخليت أن معاناة الشاب المراهق من الحب كماء النار لكن خاب ظنى واكتشفت أن ماء النار جريمة وأن التى ارتكبت الجريمة فتاة هذه الفتاة كانت خطيبة للعريس الذى تركها أما العروس فكانت ضحية ماء النار والحكاية تقول..

عاش أحمد وليلى قصة حب ملتهبة وتقدم أحمد لخطبة ليلى لكن والدها لم يوافق لأن أحمد غير مستعد وانسحب أحمد من حياة ليلى نادماً على الأيام التى ضاعت من عمره مع فتاة هو ليس أهلاً لها وحاولت ليلى أن تتصل به مرات عديدة لكنه هرب حرصاً على ما تبقى له من كرامة فهو ليس حملاً للمغامرة ومع الأيام أحب أحمد سلوى.. وعاش معها نفس قصة الحب السابقة مع الفارق أن أسرة سلوى رحبت به فهو جامعى والمستقبل مفتوح أمامه وبالفعل وقفت سلوى بجانبه حتى أصبح على استعداد للزواج.. وفى ليلة الفرح ارتدت سلوى فستان الزفاف وبدت كأميرة فى أساطير ألف ليلة وليلة ووضعت الطرحة على رأسها وزفت إلى أحمد فى حفل زفاف بديع زغردت فيه الأمهات والبنات وبعد انتهاء الحفل تأبط أحمد ذراع عروسه صاعداً إلى شقته.. وامتلأت سلوى فرحاً وفخراً بعريسها وبشقتها وانصرف المدعوون وحملها أحمد بين ذراعيه مبتهجاً ناسياً أى قصة حب مرت به.. إلا ليلى فقد دبرت ونفذت.. ودقت باب الشقة بيديها فجرت سلوى لتفتح الباب معتقدة بأن الأم هى الآتية وبمجرد أن فتحت الباب حتى كان ماء النار يملأ وجهها وقد أطاح بمعالم الجمال فصرخت صرخة مدوية وضاع الحلم قبل أن يبدأ وحملوها للمستشفى بين الحياة والموت.

هذه الحادثة وغيرها تشير فى وضوح إلى عاطفة الغيرة الجامحة التى تملأ حياة الإنسان عذاباً وتدفعه إلى أشد الأعمال عنفاً.

وأنت عزيزتى المراهقة إذا تعرضت لهذا النوع الحاد من الغيرة لو شعرت بها من إحدى زميلاتك لأنها أجمل منك أو أشيك منك أو أن عينيها جذابة أو أن ساقيها جميلة وأن بشرتها ناصعة البياض.. إذا شعرت بهذا

الشعور الأهوج فلا بد أن تحاولى الخلاص بكل طريقة منه فهذا الشعور لن تجنى منه سوى العذاب والهم والغم والنكد.. ولكى تعرفى ما هى الغيرة تعرفى على أقوال علماء النفس فيها يقولون.. إن الغيرة ليست عاطفة واحدة إنها مزيج من عواطف مختلفة من الحب والغضب والغيظ وحب النفس والتملك.

فالأخت أحياناً تشعر بالغيرة من أختها الصغرى لأن تكون أجمل منها أو أن الوالدين يحبانها أكثر منها لذلك فاللوم كل اللوم يقع على عاتق الأبوين ولابد من إصلاح سلوكهما تجاه الكبرى ونحن فى العادة لا نعترف بكل هذه المشاعر أمام أنفسنا فى الواقع تكون مختفية فى الأجواء العميقة من نفوسنا وليس هناك شك فى أنه من الطبيعى أن تشعرى بالغيرة بين حين وآخر فهذا شئ يحدث لنا جميعاً.

ونحن نتوقع الغيرة بين المحبين إذا كان هناك سبب حقيقى يدعو إليها أما إذا وجد سبب الغيرة ولم نشعر بآلامها فإن هذا دليل قاطع على نقص الحب وعندما تخرج الغيرة من نطاق سيطرتنا فإنها تصبح شيئاً خطيراً يهدد سعادتنا واستقرارنا ومن المعروف أن الفتاة أكثر تعرضاً للغيرة من الشاب فالعالم الذى نعيش فيه مازال هو عالم الرجل هو المسيطر عليه بأفكاره وقوانينه وتقاليده وهو يستمتع بقدر من الحرية لا تملكه المرأة.

وأنت يجب ألا تخلطى بين الغيرة والحسد فإذا أدخلت مكاناً ووجدت خطيبين فى حالة حب لا تحسدى هذه الفتاة وهنا مكمن الخطر فابتعدى عنه.

معلومة نسائية

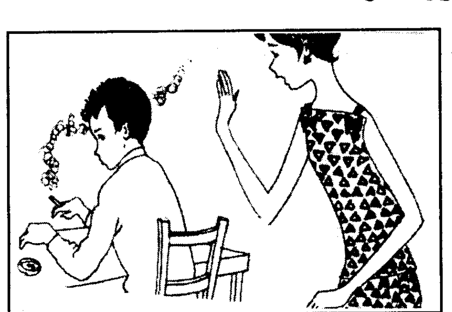
لم الكذب؟

أثبتت الأبحاث أن المرأة غالباً ما تكذب تجنبا لإيذاء مشاعر الآخرين بينما يكذب الرجل لتعزيز تقدير الذات يقول مايكل لويس استاذ علم النفس تكذب المرأة عندما تقول لأحدهم أنها تحب شيئاً وهى لا تحبه بينما يكذب الرجل عندما يدعى أنه أفضل مما هو عليه.

هل النساء أكثر قابلية للخداع .

بعض النساء تثق كثيراً وتغش بسهولة «تكون النساء أكثر نجاحاً من الرجال فى قراءة المشاعر الواضحة للناس لكنهم لا يتمكن من معرفة الخداع فهن يركزن أكثر على الوجه الذى يتحكم به الكاذبون بسهولة يتبعه الجسم ثم الصوت لكن الرجال يخدعون بصعوبة أكبر لأنهم فى البداية أكثر شكا فهم لا يحترمون قابلية الخداع فى الآخرين.

ثورة المراهقة



للمراهقة ثورة تتفجر فيها العواطف والمشاعر انفجاراً عنيفاً، وهذا الانفجار العنيف يظهر فى الغضب وفى الخوف وفى الانطلاق وفى الضحك والمسرات وأيضاً فى الحب..

إنك عندما تبلغين سن المراهقة فإنك دون وعى منك تستعرضين عضلاتك بالانفعالات كما يستعرض الطفل عضلاته بأن يحبوا استعداداً لأول خطوة فى المشى فالبلوغ الجسدى تصحبه الحاجة إلى الشعور بالبلوغ العاطفى. واعلمى يا فتاتى الصغيرة إنك الآن مسئولة مسئولية كاملة عن كل تصرف تقومين به وليس فى إمكانك أن تشترى وراء العبارات المألوفة التى يرددها الناس مثل إنها لاتزال طفلة» أو قولها «إنها لا تقصد أن تغضبك».

كلا.. إنك لم تعودى طفلة صغيرة كما أن كل كلمة تصدر منك محسوبة عليك إنك تريدين أن تكونى حرة مستقلة ولكن تصرفاتك السخيفة وغضبك بلا داع وكلماتك الجافة التى تجرح شعور الآخرين كل هذا يجعل الكبار يتدخلون لفض تلك المهاترات السخيفة أما إذا كان سلوكك طيب فإن أحداً لن يتدخل فى أمورك ولن يتعرض لك أى إنسان.



فإذا غضبت فأحسن ما تفعلينه فى هذه الحالة هو أن تحتفظى بكرامتك وليس معنى الاحتفاظ بالكرامة أن تكونى سفيهه قليلة الأدب فذلك يودى إلى أن يكرهك الآخرون ويعلون صوتهم عليك وهذا ليس فى صالحك كفتاة.

لذلك. كونى مهذبة وامسكى لسانك ولا تتصرفى كالأطفال الصغار بأن تصرخى وتشدى شعرك وإنما اثبتى للجميع أنك فتاة عاقلة ناضجة تحكمى فى عواطفك وسيطرى عليها فهذا التحكم دليل على أنك كبرت.

واندفاع المراهقة قد يدفعك إلى التلهف على أن تعرفى ما هو الحب وهنا قد ترتكبين حماقة فى حق نفسك وتتعرضين بإرادتك إلى تجربة مهلكة وقاسية لذلك كونى على حذر.

الاندفاع العاطفى للفتاة المراهقة قد يدفعها إلى أى إنسان وإلى أى نوع من الحب إنه مجرد تجربة فهناك مراهقة تحب مدرستها وتقلدها فى كل شئ فى مشيتها وطريقة تسريحتها فى حركتها واشارتها إنك قد تقومين بتقليد هذه المدرسة إلى درجة تثيرين بها غيظها وعندما تكون مدرستك فى الفصل فإنك تركزين عليها نظراتك فى إعجاب شديد،

وهذا الاندفاع العاطفى نحو أنثى مثلك ليس فيه أى ضرر أو خطر بشرط أن تكون هذه الأنثى على أخلاق عالية وأن تكون مستحقة للتقدير والاحترام. إنك فتاة محترمة فلا يجب أن تعجبى إلا بفتاة محترمة مثلك لها مبادئ ولها أخلاق عالية من أصل طيب وأم ذات سمعة طيبة. أما تلك الفتاة التى لها سلوك سئ فابتعدى عنها على الفور.. إذهبى إلى أمك وحديثها بما فى نفسك فإنها بلا شك ستساعدك على الابتعاد عن هذه الفتاة الخطرة

وستعمل على شغل وقت فراغك بما يتراءى لها هى كى تشغلك عن التفكير فى هذه الفتاة.

ولكن فى أحيان أخرى قد يدفعك اندفاع المراهقة إلى أن تتعلقى برجل، ربما زميل لك أو أخ لصديقتك أو إبن الجيران.

ولكن الذى يحدث عادة أنك ستحبين رجلاً لا غلاماً أو صبياً أو فتى

وقد ثبت من الدراسات التى قام بها الأخصائيون أن اندفاع المراهقة سيتجه بك إلى رجل متقدم فى السن يكبرك بعشرين عاماً وربما كان متزوجاً وله أولاد أكبر منك سناً.

ونتساءل لماذا؟ والإجابة لأنه يذكرك بأول حب فى أعماقك وهو حبك لأبيك وربما اتجه حبك لمدرستك لنفس السبب هنا يجب أن تفكرى كثيراً وأن تدرسى موقفك ليس هذا حباً بالمعنى المعروف إنه مجرد اندفاع مجرد ثورة عاطفيه مجرد انفجار فى المشاعر ولا يجوز لك أبداً أن تسلمى نفسك إلى هذا الانفجار العاطفى فإنك بذلك تدمرين حياتك وحياته أيضاً.

ابتعدى عن هذا الرجل فوراً.. لا تحاولى أن تقابليه لا تنفردى به فى أى مكان وإذا كان هذا الرجل من الذين يترددون على منزلكم أى إذا كان صديقاً للأسرة أو من أقاربكم فلا تقابليه عند حضوره يجب أن تواجهى الحقيقة بشجاعة يجب أن لا تخفى عن نفسك أن هذا الاندفاع المراهق خطر على سمعتك وأنه وهم من الأوهام.

وأنت لو فعلت ذلك فإنك بالتأكيد سوف تتخلصين عاجلاً من هذا الموقف وبكل سهولة.

احتفظى بطهارتك العاطفية فسوف يأتى يوم تحتاجين فيه إلى هذه الطهارة كاملة نقية، خالصة لتقديمها إلى الشاب الذى ستحبينه ويحبك حبا حقيقياً هذا الشاب الذى سوف يصبح فى يوم من الأيام زوجك ووالد أطفالك.

معنى الطهارة العاطفية

ليس معنى الطهارة العاطفية أن تكون الفتاة مكروهة ثقيلة الظل ينفر منها الشباب ويتباعدون عنها، ليست الطهارة العاطفية أن تقطب الفتاة جبينها فى وجه معارفها وأقاربها من الشباب وأن تنظر إليهم باحتقار وأن ترد عليهم بخشونة فلتكن الفتاة «طاهرة عاطفياً» محبوبة.

إذا جاء الشبان من المعارف والأقارب إلى منزلك فلا تحبسى نفسك فى غرفتك ولا تتركيهم مع باقى أفراد أسرتك لأنك فى هذه الحالة لن تكونى فقط ثقيلة الظل وإنما ستكونين أيضاً قليلة الأدب تمسكى بطهارتك العاطفية كما تشائين وفى نفس الوقت تمسكى بما يحبب الشباب فيك وما يجذبهم إليك.

وإذا كنت فى الجامعة فيجب ألا تقتصر صداقتك على البنات فقط ولكن يجب أن يكون تعاملك ذات طابع أخلاقى متميز مع الجنسين.

وعليك أن تعرفى من هو الشاب سئ الأخلاق فتبتعدى عنه تماماً.

ولكن.. ما هو الشئ الذى يجعل الفتاة لطيفة محبوبة جذابة؟

والإجابة الشاب يميل إلى الفتاة التى.

- تنصت باهتمام.

- التى تنظر إلى الأرض وهو يحدثها.

- التى لها صوت رقيق كأنغام الموسيقى.

الفتى يميل إلى الفتاة التى.

لا تسرف فى الماكياج والزينة.

التى تلبس بذوق وانسجام فى الألوان.

التى ليست مغرورة وغير معتزة بجمالها.

التى لا تتحدث بسوء عن كل بنت تعرفها الفتى يميل إلى الفتاة التى.

- لا تتكلم بألفاظ سوقيه.
- لا تتحدث بعينيها وحاجبيها.
- المبتسمة دائماً.
- لا تضحك بصوت عال.
- لها رائحة طيبة.
- لا تضع عطراً نفاذاً.
- لا تدخن. لا تشرب.

هذا هو ما يحبه الفتى فى الفتاة فاحرصى على هذا وبذلك ستجدين فتى يحبك ويتزوجك وبذلك تصبحان أسعد زوجين فى الدنيا، وهنا يجب أن تنتبهى إلى شئ هام، لا تجعلى نفسك فتاة سهلة رخيصة ولا تظنى أبداً أن المرح الذى يزيد عن الحد والدلع الذى يزيد عن الحد هو الذى يجذب إليك الرجال إنه على العكس يجعلك فى نظرهم فتاة مستهترة رخيصة وبذلك ينفرون منك.



أخطار المراهقة الجسيمة



ذكرنا من قبل أن مرحلة المراهقة من أدق المراحل وأخطرها فى حياة كل فتى وفتاة ونضيف هنا أنها أشد فترات الحياة عنفا وثورة لأن التغييرات التى تطرأ على المراهقين والمراهقات فى تلك المرحلة تقلب أوضاع حياتهم رأساً على عقب فإذا لم يفتح الأبوان أعينهما على أبنائهما وبناتهما تربية جنسية سليمة وصحيحة وأطلعاهم على ما ينبغى أن يكون عليه سلوكهم كيلا تفسد أجسادهم وكى تبقى عواطفهم الجنسية سليمة إذا لم يفعلو ذلك ساءت العاقبة وانزلقوا فى مهادى قد تؤدى بشبابهم بل ربما عصفت بحياتهم قبل الأوان وآية ذلك أن المراهقين والمراهقات ينتقلون فجأة وبغير تمهيد من مرحلة الطفولة الساذجة البريئة إلى مرحلة البلوغ وما تمتاز به من وعى جنسى جديد وميل جنسى لم يكن معروفاً لهم من قبل وتغيير فى الشكل والحجم والقوة ويقظة الاحساسات الباطنة التى ظلت خامدة وغامضة طوال عهد الطفولة فضلاً عن الميل المتزايد إلى الاختلاط بالناس والاندماج فيهم فلا يلبث المراهق والمراهقة أن يشعرا بأن لهما شخصية معنوية ويدركا أن للحياة الاجتماعية تكاليف وأعباء ويظل الصراع النفسى قائماً على أشده ونظراً لشدة إرهاف حبهما فى هذه الفترة فإن أى إنحراف قد يؤدى بهما إلى التهلكة.

وللمراهقة كما قلنا أخطار أهمها يقظة الحاسة الجنسية بعد خمول وهذه اليقظة من شأنها أن تدفع بالمراهق والمراهقة دفعاً إلى إرضاء شعورهما الجنسى فإذا لم يكونا قد تسلحا بالدرع الواقى من التورط والانزلاق فقد لا يفهما معنى أعراض المراهقة فيسيئان تفسيرها ويتورطان بسبب جهلهما لها فى عادات سيئة قد تورثهما الشقاء الدائم وأول ظاهرة يشعر بها المراهقون هى الاحتلام ويحدث الاحتلام ليلاً إذ تتراءى للمراهق أحلام عن الجنس الآخر يهيج شعوره الجنسى فيحدث الاحتلام أى التخلص من السائل المنوى..

والكثير من الشباب قد تزعجهم هذه الظاهرة ومن هنا لابد من دور واضح للأبوين بأن هذا الشئ أمر طبيعى لا يستحق التفكير أو الاهتمام وهو يحدث بين شهرين أو ثلاثة شهور والغرض منه تصريف الضغط الناتج من تجمع السائل المنوى فى الحويصلتين وهو ظاهرة طبيعية لا تؤثر على الصحة وطبيعى أن الأحلام لا يحدث إلا للمراهق الذى سبق أن لقنه أبواه كيف يحافظ على عفته ويبتعد عن كل ما من شأنه أن يحقره.

أما الذين يتركون على رسلهم فإنهم لن يلبثوا أن يتصلوا برفاق السوء وأعوان الشيطان فيزينون لهم سبل الرزيلة بما يقصونه من قصص مثيرة للحاسة الجنسية وما يطلعونهم عليه من صور غاية فى الإباحية وهنا قد يلجأ المراهق إلى ممارسة العادة السرية وهى ممارسة الفعل الجنسى باليد، ولما كانت العادة السرية عملاً غير طبيعى فإن عواقبها وخيمة أليمة وتتفاوت أعراضها وتختلف فى شدتها وذلك لاختلاف المراهقين من حيث القوة

البدنية والعقلية وغير ذلك من الفوارق النفسية وأهم الأعراض التى تبدو على من يقوم بهذه العادة السيئة الممقوتة والأضرار التى تنشأ عنها تنحصر فيما يلى:



أما الأعراض فاصفرار لون الوجه وهزال الجسم وبطء الحركة وخمول الفكر وضعف الذاكرة ووجود هالتين زرقاوين تحت العينين وانكماش جلد الأصابع وارتعاش اليدين وضعف الركبتين وأما الأضرار التى تنشأ عن العادة السرية فكثيرة نسوق منها ما يلى على سبيل المثال لا الحصر يصاب ممارس العادة السرية بضعف عام فى الجهاز التناسلى والعصبى قد ينتهى إلى البلادة فالخمول فالبله فالجنون الجزئى فالجنون الكلى ثم الموت.

هذه هى العادة السرية وتلك هى عواقبها الوبيلة وما نظن أن فى الدنيا آباء يقرأون هذا الوصف ولا يرتجعون ويشفقون على أولادهم وفلذات أكبادهم من خطر الانزلاق فى هذه الهاوية السحيقه.

وأشد من ذلك وأخطر أن يكون المراهق متهوراً مندفعاً فيدفعه زملاء السوء إلى مواخير الدعارة وموبقات الزنا.

الــزنــا



وهو مخالطة البغايا وبائعات الأعراض وارتكاب الفعل الجنسى غير المشروع وإذا كانت الأديان قد أجمعت على مخالفة الزنا للنواميس فإن تقاليد المجتمع لا تبيحه أيضاً لأنه يفتك بالأخلاق والأجسام فتكا ذريعا ولا يقتصر ضرر الزنا على خرق النواميس الدينية والتقاليد الاجتماعية بل يمتد إلى أخطار أخرى ذلك أن المرأة التى تبيع جسدها لكل عابر سبيل يدفع لها الثمن بعد أن باعت نفسها للشيطان تكون عادة عرضة للإصابة بالأمراض السرية فتصبح مستودعاً لجراثيمها تنقلها لكل طالب لذة يخالطها ويا ويل من يصاب بهذه الأمراض إنه يصبح فريسة العذاب النفسى والعذاب الجسمانى وإذا أعجزه الخجل أو ضيق ذات اليد عن معالجة هذه الأمراض فتكت به وحطمت حياته.

ولما كان احتساء الخمور من تبعات ولوازم الزنا والتدخين من ضرورات احتساء الخمر فإن المراهق الذى تنزلق قدمه إلى هاوية الزنا يدمن أيضاً على التدخين واحتساء الخمر وكلاهما هادم للصحة قاتل للشخصية.

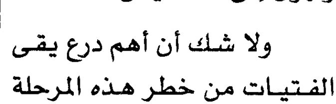
تلك هى الأخطار التى يتعرض لها المراهق ولا شك أن الآباء فى استطاعتهم أن يحموا أبناءهم من هذه النتائج المدمرة نفسياً وجسدياً ولابد من مجالستهم والتحدث إليهم فى هذه الأمور الخطرة وكلما زادوا فى السن زادوهم شرحاً حتى يكاشفونهم بكل شئ عن الحياة الجنسية والمراهقة وما يتبعها من تغيرات سوف تطرأ على أجسامهم كى لا يصابوا فجأة بالاكتئاب

وتحمل المسئولية ولابد من غرس حب الفضيلة وكراهية الرزيلة ولن يتأتى ذلك إلا عن طريق الدين وتعاليمه كما يقدمون لهم الكتب التاريخية التى تسرد سير الأبطال وما اتصفوا به من أخلاق فاضلة ورجولة حقة ويشجعونهم على ممارسة الألعاب الرياضية واحدى الهوايات النافعة ويدفعونهم إلى القيام برحلات فى الهواء الطلق حتى لا يجدوا من وقتهم متسعاً للتفكير فى المسائل الجنسية فضلاً عن أن الألعاب الرياضية تحدث إجهاداً وتعباً شديدين يحملان الفتى على الاستغراق فى النوم طلباً للراحة.

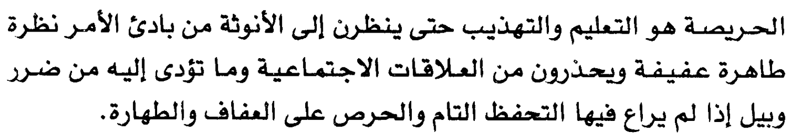
ولا شك أن استصحاب الآباء لأبنائهم عند المراهقة إلى المتاحف والإطلاع على الصور والتماثيل التى تشرح فعل الأمراض السرية فى الأعضاء التناسلية مما ينفر المراهقون من الاقدام على الاختلاط الجنسى غير المشروع.

الفتيات.. وتعرضهن للخطر

وتتعرض الفتيات أيضاً للخطر فى طور المراهقة لأن يقظة الاحساس الجنسى تدفعهن إلى الاختلاط بالجنس الآخر وهنا مكمن الخطر فقد تنقاد الفتاة إن كانت جاهلة وراء أحاديث الحب والهيام الزائفة التى يتغنى بها بعض من لا أخلاق لهم فتزل قدمها وتهوى إلى الحضيض.



ولا شك أن أهم درع يقى الفتيات من خطر هذه المرحلة الحريصة هو التعليم والتهذيب حتى ينظرن إلى الأنوثة من بادئ الأمر نظرة طاهرة عفيفة ويحذرون من العلاقات الاجتماعية وما تؤدى إليه من ضرر وبيل إذا لم يراع فيها التحفظ التام والحرص على العفاف والطهارة.



ونحن لا نستطيع أن ننكر أن العالم يسير بخطى سريعة نحو القضاء على القيود التى كانت تضرب نطاقاً قوياً حول الفتاة حين تراهق كما اننا لا نستطيع أن نطالب الآباء والأمهات أن تحتجزن بناتهم فى المنزل بعد المراهقة فقد مضى هذا العهد ولن يعود ولكننا نطالبهم بضرورة تلقين بناتهم كل شئ عن أجهزتهن التناسلية منذ نعومة أظافرهن فإذا ما اقترين من طور المراهقة كاشفتهن أمهاتهن بالتغييرات التى ستطرأ عليهن وحذرتهن من الاصغاء إلى أحاديث الغواية والضلالة وشرحهن لهن العذاب الذى تلاقيه كل فتاة ولا تعتصم بالعفة.

ولا شك أنه مما يساعد المراهقات على التغلب على الأزمات الجنسية انصرافهن إلى مطالعة الكتب الأدبية التى تحض على الفضيلة أو التطريز أو ضرب من ضروب الفنون الجميلة كالرسم والموسيقى.

وإذا كانت الحياة العصرية تفرض الاختلاط بين البنين والبنات فليكن ذلك باشراف الوالدين ورعايتهما وليختارا لبناتهما المراهقات أماكن التسلية واللهو البرئ بشرط ألا تكون فيها أى وسيلة من وسائل إثارة الشعور الجنسى.

التعليم والجنس

من سوء حظ الكبار أن آباءهم لم يكلفوا أنفسهم الشجاعة الكافية لمصارحتهم بما هم فى حاجة إليه من هذه المعلومات وبذلك يكونون هم مصدر المتاعب التى تواجه هؤلاء الصغار فى المستقبل فقد دلت المشاهدات على أن كثيراً من حالات الانحراف الجنسى إنما بذر الآباء الجهلة بذورها فى نفوس صغارهم؟

إن هذه المعلومات الحيوية مازالت حتى الآن تحبس عن الأطفال فيشبون جاهلين بكل ما يمت إلى المسألة الجنسية من قريب أو بعيد وأنكى من ذلك وأمر أن يضطر الطفل لتقليد الآخرين ومحاكاتهم وقد يكون بين هؤلاء الآخرين مصاب بالانحراف أو بالشذوذ فتسوء العاقبة.

نعم.. أننا لا ننكر أن برامج التعليم الحالية تشتمل على دراسة علم الحيوان ولكن المعلومات التى تلقن للأطفال لاتزال دون المستوى الذى ينبغى أن تبلغه.. أذهانهم يلقون القشور دون اللباب وهذه حالة لعلها تكون أسوأ من حبس المعلومات حبساً

تامـاً وإلـى أن تتـحـقق هـذه الأمنيـة فلن يكون هنـاك أمل فى أن يقل عـدد المصابين بالانحراف الجنسى والجنون فى الرجال والنسـاء لقد كتب مصلحون كـثيـرون فـى ضـرورة تعليم الأطفـال تعليـمـاً جنسيـاً خـاصـاً مما جـعل الاباء المتـعلمـون يدركـون أن مـؤامـرة الصـمت التى حـاكهـا الأولون وجب أن تحطم وتذرى فى الريح وأن يلقن الأطفـال بعض مبـادئ علم الجنس الجـوهـرية.. ولا شك أن العبء الأكبر يقع على عاتق الآباء أنفسهم فإن الواجب.

يقـضى عليـهم بأن يتـرقـبـوا بلوغ أطفـالهـم سن مـعـينة ثم يفـاتحـونهم الحـديث فى حـقـائق الحـيـاة وهذا طبـعـاً يقـتـضى إلمام الآباء بكل خـفـايـاه الجنسية.

أو على الأقل بنواحيهـا الهامة وصحيح أن جو الحديث سيكون فى بادئ الأمـر متـوتراً وقد يصعب فى بعض الأحيان أن نقـرر من سيكون أكثـر ارتباكا الأب أو الإبن ومع ذلك فـإن المصلحـة تقـتضى مواجـهـة فى شـجـاعـة ورباطة جـأش إذ مـا تكون الأزمـة الأولى تنقـشـع حـتى يدرك الطرفـان أنهـمـا فـهـمـا أحدهمـا الآخـر تمام الفهم فضـلاً عن النتيـجـة العـمليـة والآثار العظيـمـة التى ستترتب على هذا الحديث فى مستقبل الابن الناشئ.

على أنـه ينبـغـى ألا يفـاجـأ الأب طفله بالحـديث دفـعـه واحـدة لأن ذلك يؤدى فى الغـالب إلـى اعتـقـاد الطفل أن الجنس شئ مـخـتـفـى عن العـيـون وأنه موضوع غـامض خطير يؤدى الخوض فيه إلـى الارتباك والاضطراب والأفضل إذن تلقين الطفـل المبـادئ الجنسـيـة تدريجـيـاً وفى منـاسـبـات شـتى حتى يدرك فى النهاية أن الجنس جزء لا يتجزأ من الحياة نفسهـا.

ويرى بعض المصلحين عـدم مـصـارحـة الطفل بحقـائق الحـيـاة الجنسـيـة حـتى يبلغ طور المراهـقـة، وهـذا خطأ أيضـاً لأن مـعـنـاه ترك الطـفل لاكـتسـاب مـعلومـات خاطئة قد تتـركـز فى عقله البـاطن فـلا يمكن استـئصـالهـا منه بعد ذلك فـاهتـمـام الطـفل بـأعـضـائه التـاسليـة يبـدأ منذ نعـومة أظافره وإذا أخذنا بنظرة (فـرويد) عـن الشـهـوة وظواهـرهـا الأولى فـمن الواضـح أن الـطـفل يصـبح

كثير الاهتمام بأعضائه التناسلية فى وقت مبكر قد يكون بداية السنة الثالثة من عمره فإذا بلغ الرابعة بدأ يلقى على كل من حوله أسئلة مثل.. لماذا تختلف أخته عنه؟

وقد تلى ذلك معضلات أخرى مثل من أين جاءت القطط ومن أين جئت؟ إن جميع الأطفال يلقون هذه الأسئلة وآلاف غيرها على أبويهم وعلى الآباء أن يجيبوا عليها فى شئ من الصراحة فقد أجمعت كلمة علماء الجنس على أن ثقافة الأطفال الجنسية ينبغى أن تبدأ فى المراحل المبكرة من حياة الفرد وأن خير من يستطيع الإضطلاع بهذه المهمة هى الأم الحانية المتعلمة.



كذلك ينبغى ألا يغيب عن بالنا أن رغبة الطفل فى أن يعرف من أين يجئ الأطفال ليست علامة على الجنسية وإنما هى رغبة فى اكتشاف حقيقة هامة ورغبة هذه طبيعية لا غبار عليها كرغبته فى أن يعرف أين تذهب الشمس عندما تغيب وراء الأفق؟ وعلى ذلك يجب أن تجيب الأم على سؤالها طفلها بكل بساطة وثبات وطبيعى أنه ليست هناك ضرورة لالقاء ومحاضرة على الطفل لإرضاء رغبته فى معرفة المكان الذى تذهب إليه الشمس عندما تنحدر وراء الأفق كذلك ينبغى عند الإجابة على سؤال الطفل عن المصدر الذى يجئ منه الأطفال ولقد أدت دراسة الدكتورة (كاترين دافيز) لحياة كثيرات من الزوجات إلى اكتشاف أهمية دراسة الجنسية الطبيعية فى مراحل الحياة المبكرة وتأثيرها فى الحياة بعد المراهقة فعندما قسمت الحياة. إلى قسمين اتضح لها أن ٧٥٪ من الزوجات السعيدات تلقين شيئاً من الثقافة الجنسية فى مستهل حياتهن فى حين أن ٤٤٪ فقط من الزوجات غير

السعيدات هن اللاتى تلقين مثل هذه الثقافة وليس هناك أدنى ريب فى أنه لو كان من المستطاع الحصول على الأرقام التى تحسبن نسب الأزواج والزوجات الذين يعانون من مشكلة جنسية أو أخرى لأمكننا أن نعزز رأينا فى وجوب بذل العناية التامة بالتربية الجنسية منذ الصغر.



إن الجهل هو أخصب تربة تنبت فيها الاضطرابات العصبية وعلى الرغم من أنه ليس فى استطاعتنا أن نقدم للقراء أرقاماً تعزز هذا الرأى إلا أننا لن نكون مبالغين حين نقول أن كل ثلاثة رجال من أربعة ممن ينشدن العلاج من الضعف الجنسى يقررون أما أنهم لم يتلقوا أية ثقافة جنسية أوانهم أنشئوا وهم يعتقدون أن جميع الظواهر الجنسية تدعو إلى الخجل والشر، وطبيعى أنه كلما نما الطفل وشب فإن المعلومات الجنسية الأولية التى تلقاها من المنزل تتعزز بالمعلومات العملية المفصلة التى يتلقاها فى المدرسة.. ومن الملاحظ أن السواد الأعظم من الآباء يفضلون إلقاء عبء إطلاع الطفل على المعلومات الجنسية على كاهل المعلم أو المعلمة وهؤلاء بدورهم قد ينفرون من آداء هذه المهمة الحيوية وبذلك تضيع الفرصة الذهبية من أيدى الطرفين.

والرأى عندنا أن إطلاع الطفل على المعلومات الجنسية ينبغى أن يكون عملاً مشتركاً بين الأبوين فى المنزل والمدرس أو المدرسة فمهمة الأبوين فى المنزل إرضاء فضول طفلهما ومهمة المدرس فى المدرسة شرح الحقائق البيلوجية التى تتعلق بهذه المعلومات ومعنى ذلك أن كلا الوسيلتين متمم للآخر.

سؤال صريح..

لكل فتاة وكل امرأة



ما أغلى ما تتمنين من الحياة؟ العثور على زوج؟ أن تكونى زوجة وأما ناجحة؟ بيت جذاب؟ عمل أفضل؟

إن رغبتك فى الحصول على إحدى هذه الأمنيات أكثر من غيرها يتوقف على مقدار ما حصلت عليه فعلاً وعلى سنك أيضاً مراهقة كنت أم ناضجة، ولكن هناك أمنية واحدة تتوق كل امرأة للحصول عليها فى أية سن وأية ظروف فى أى مكان أو زمان ألا وهى الجمال

والحقيقة أن تلك الأمنية تنطوى على حكمة عميقة فالمرأة بغريزتها الأنثوية تحس أن الجمال هو الخطوة الأولى لتحقيق كل آمالها الأخرى وكلمة الجمال التى أعنيها هنا لا تعنى الجمال الصاعق الذى يضعك فى مصاف نجوم السينما مثلاً وإنما أعنى هنا ما يسمونه بالمظهر الحسن الذى يهب بكل من يراك

كم أنت هامة ذات شأن بمظهرك وهيئتك.

كم مرة قررت الالتزام بنظام غذائى معين وأداء التمرينات الرياضية والاهتمام بتمشيط شعرك بالفرشاة إلخ.

حقيقة أنك نفذت قرارك هذا ولكن لمدة أسبوع أو اثنين ثم عدت لاهمالك السابق لماذا؟

لم يكن الامتحان على الأبواب ولم يكن لديك عمل هام فالسبب أنك وجدت أن العناية بجمالك مهمة شاقة تحتاج إلى تفرغ تام ولكن هذا الرأى سيتغير تماماً عندما تصادفك فتاة جميلة فتنظرين لها بندم وحسرة ولسان حالك يقول لو أننى اهتم بجمالى لأصبحت مثلها بل أجمل منها.

العناية بالجمال شئ سهل لا تعقيد ولا غموض ولا تكاليف باهظة وقد سألت الكثيرات من سيدات المجتمع البارزات ومنهن زوجة السفير وسيدة الأعمال والاعلامية..

ولقد ضحكن عندما سألتهن عن التركيبة السحرية الغالية الثمن التى تضفى عليهن هذا الجمال الساحر إذا كانت صالونات التجميل الفاخرة هى التى تقدم لهن..

وكانت الحقيقة مذهلة..

والسر كان يكمن فى العناية اليومية بالمظهر والشعر وأقول يومية لأن إهمال إتباعها لفترة ثم العودة إليها لن يفيدك شيئاً والنتيجة المضمونة لن تكون إلا بالمثابرة والمداومة عليها كل يوم.

حقيقة أن الكريمات ومساحيق التجميل تمنح المنظر الجميل ولكنها أبداً لن تخفى عيوب البشرة للأبد وإذا ما نظرت فى مرآتك بعد أن تنحسر هذه المساحيق رغم الجهود التى بذلتيها فى وضعها سوف تشعرين بالكآبة لأن البشرة الصافية تغنيك عن الاستعانة بالمساحيق ولا تشعرك بالحرج وأنت تخرجين بها خالية من المساحيق تماماً.

ما الذى يجعل البشرة جميلة



لابد أن تكون صافية خالية من أى عيب أن تكون ناعمة الملمس ألا تكون بها بقع من أى نوع..

إن تبدو متألقة بالحيوية مشدودة بلا ارتخاء وأنا لم أقل خالية من التجاعيد لأن هذا غير معقول فإذا كانت هناك امرأة فى الستين خالية من التجاعيد فلا بد أنها لم تحرك وجهها حركة واحدة فى حياتها لم تبتسم أو حتى تتكلم لأن الحركات العادية تسطر بعض الخطوط على الوجه.

وعندما لا يفقد مرونة بفعل السن تبدأ الخطوط فى الظهور والمحاولات الجنونية التى تبذلها المرأة لتفاديها غير مجدية على الإطلاق.

للعناية بنظافة جلدك والتخلص من الشوائب المزعجة وبعض التمارين الخاصة بالوجه وكيف تكتسبين سمرة صحية من الشمس.

الأدوات التى ستحتاجين لاستعمالها.

١ ـ صابون نقى «دهنى إن كان جلدك جافا».

٢ ـ منشفة.

٣ ـ منشفة ناعمة.

٤ - ورق مطهر.

٥ - منشفة أخرى.

٦ - دهان مرطب.

٧ - دهان لأشعة الشمس.

٨ - نظارة شمس.

للجلد الجاف

١ - كريم منظف.

٢ - لوسيون للجلد.

للجلد العادى

١ - كريم منظف.

٢ - كريم منعش.

للجلد الذى به نمش أو بثور

١ - سائل ضد النمش.

٢ - قطن.

٣ - مرآة مكبرة.

٤ - كحول للتدليك.

٥ - مريم أساس.

٦ - مسحوق الشوفان (للنقط البيضاء).

٧ - ملح طعام خشن (للنقط البيضاء).

٨ - خل للجلد الملتهب.

٩ - عصير ليمون.. للنمش.

نصائح هامة لفتاة ما قبل العشرين

تأكدى أن غريزة الشاب المراهق العاطفية لا يعرف فى لحظات التوازن أى تحديد أو انضباط ومتى دعيت هذه الحقيقة يمكنك احترام القواعد التالية والعمل على اتباعها فى معظم الأحوال والظروف.

- تجنبى الملابس الضيقة القصيرة المثيرة كى تظلى فى مأمن من النظرات الجائعة التى تترصد حركاتك وحتى لا تستمعين إلى تعليقات الشباب الرخيصة التى إن وقفت تردين عليها أحسست بأنك قد هبطت إلى مستوى هذه العبارات.

- لا تنفرى من جميع الشباب وتضعى بينك وبينهم جدار من الكبرياء كونى لطيفة دائماً ولكن بمجرد أن يتمادى أحدهم ويظهر اهتماما منحرفا افهمية بحزم وهدوء أن تصرفك اللطيف معه مجرد تصرف أخوى وأن الصداقة فى مفهومك ود واحترام.

- إذا وجدت أن أهلك لا يهتمون بصداقتك وكسب ودك وحبك إياك أن تستعيضى عن ذلك بحب سرى عن النقص فى هذا الحب.

- لا تخرجى مع شاب فى السر لأنك فى هذه الحالة ستعرضين نفسك لغضب أهلك وفى الوقت نفسه تعطين الشاب سلاحاً يستعمله ضدك بعد انقضاء الوقت السعيد.

الفهـــرس